కొని చదివి దాచి పెట్టుకొనదగిన తెలుగు వారి ఏకైక ఆయుర్వేద మాసపత్రిక

సంపుటి : 15, సంచిక : 12, పేజీలు : 36 రూ.15/-
మార్చి, 2012



అందరికి ఆయుర్వేద



ANDARIKI AYURVEDAM - अंदरिकि आयुर्वेदम



మీరు అదృష్టవంతులైతే ఈ పత్రిక చదవండి! సంపూర్ణ ఆయురారోగ్యాలతో ఆనందంగా జీవించండి!



వారాసిగూడలో ఆర్యసమాజంవారి ఆధ్వర్యంలో ఉచిత ఆయుర్వేద కుటుంబ సమావేశం



అంబర్‌పేటలో శ్రీ రమేష్, శ్రీమతి మాధవి ఆధ్వర్యంలో ఉచిత ఆయుర్వేద కుటుంబ సమావేశం



కూకట్‌పల్లిలో శ్రీమతి శిరిపురపు రాజేశ్వరి ఆధ్వర్యంలో ఓంసాయి వృద్ధాశ్రమంలో ఉచిత ఆయుర్వేద కుటుంబ సమావేశం



కరీంనగర్‌జిల్లాలోని రంగరావుపల్లెలో శ్రీమతి రజియాసలీం ఆధ్వర్యంలో ఉచిత ఆయుర్వేద కుటుంబ సమావేశం

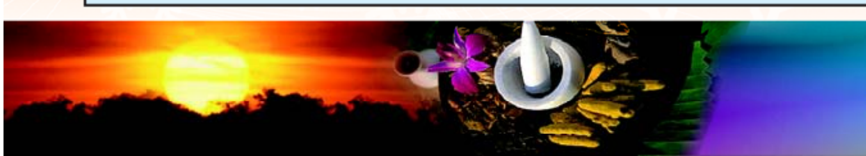
తేది	ఊరు	వేదిక	ఆధ్వర్యం	సంప్రదించవలసినవారు
17-03-2012 శనివారం సా॥ 4 గం॥ - రా॥ 8 గం॥ వరకు	బిరంగూడ పఠాన్‌చెర్వు హైదరాబాద్	మార్కెట్‌యార్డ్,మల్లికార్జున స్వామి (భ్రమరాంబ) గుడికి వెళ్ళే దారిలో	ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం అశోక్‌నగర్ శాఖ	శ్రీ అశోక్ - 9133408479 శ్రీ అన్వేష్ - 8121428697 శ్రీ రామరాజు - 8985726446
28-03-2012 బుధవారం సా॥ 4 గం॥ - రా॥ 8 గం॥ వరకు	కుత్బుల్లాపూర్, చింతల్ హైదరాబాద్	వేణుగోపాలస్వామిగుడి హెచ్.ఎమ్.టి.రోడ్, కుత్బుల్లాపూర్, హైదరాబాద్	ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం చింతల్ శాఖ	శ్రీ మల్లికార్జున్ - 9292553259 శ్రీమతి శశిరేఖ - 9866985916
14-04-2012 శనివారం ఉ॥ 9 గం॥ - సా॥ 4 గం॥ వరకు	కాళహస్తి, చిత్తూర్ జిల్లా	వచ్చే సంచికలో ప్రకటించబడును	ఏల్చూరి ఆయుర్వేద కుటుంబం కాళహస్తి శాఖ	శ్రీ సి.హెచ్.పుల్లారావు - 9848443097 శ్రీ కె. నాగభూషణం - 9440650261
25-04-2012 బుధవారం సా॥ 4 గం॥ - రా॥ 8 గం॥ వరకు	రామంతపూర్ హైదరాబాద్	వెంకట్‌రెడ్డినగర్, సాయిరాంస్కూల్, రామంతపూర్	మాధవి ఆయుర్వేద నిలయం రామంతపూర్	శ్రీమతి కె. మాధవి - 9390233373 శ్రీ కె. మధు - 9014051741 శ్రీమతి పార్వతి - 7842451062

గురువు గారిని ఎలా కలవాలి ?

హైద్రాబాద్‌లో గురువు గారిని కలవటానికి వచ్చేవారు వట్టిచేతులతో రావద్దు. క్రిందతెలిపే వాటిలో దొరికినవి తీసుకరండి

1) ఆరబెట్టిన ఎర్రమందారపూలు 2) నల్ల తుమ్మకాయలు, ఆకులు, బంక 3) గుంటగలగర గింజలు, వేర్లు 4) తెల్ల గలిజేరు గింజలు, వేర్లు 5) నల్లబుడ్డకాచి (కామంచి) గింజలు 6) చిన్నపెద్ద పల్లేరుకాయలు,వేర్లు 7) గచ్చగాయలు 8) కుక్కపొగాకు 9) అత్తపత్తి సమూలం 10) బోడతరం సమూలం 11) తులసి గింజలు 12) అవిసి గింజలు 13) చంద్ర గింజలు 14) మద్దిగింజలు 15) చింతగింజలు 16) చింత పువ్వు 17) నేలములక కాయలు,వేర్లు 18) కానుగగింజలు 19) నీలి గింజలు, వేర్లు 20) మారేడుపండ్లు 21) వెంపలివేర్లు 22) వెర్రిపుచ్చ గింజలు, వేర్లు 23) మర్రిపండ్లు 24) రావి పండ్లు 25) జువ్విపండ్లు 26) మేడిపండ్లు 27) తంగేడుగింజలు, పూలు 28) వేపపండ్లు,బంక 29) తామరపూలు 30) కలువపూలు 31) మయూరశిఖి 32) కాకిదొండకాయలు 33) తెల్లజిల్లేడుపూలు 34) గోరింటాకు, గింజలు 35) నేలతంగేడు గింజలు 36) తగరిస (తంటెం) గింజలు, వేర్లు 37) కసివింద (పెద్దచెన్నంగి) గింజలు 38) వెనుతురు గింజలు, వేర్లు 39) వెర్రిపుచ్చకాయలు,వేర్లు 40) రేలకాయలు

గోమాతల ఆహారానికి రూ. 1,116/- దానం చేసేవారు ఏల్చూరి గారిని నేరుగా, వెంటనే కలవవచ్చు



నిమ్మకాయను రెండుముక్కలుగా కోసి వాసనచూస్తుంటే జలుబు,పడిశం తగ్గిపోతయ్

పత్రికావర్గం

జనరల్ మేనేజర్
శ్రీమతి ఏల్చూరి రమాదేవి., B.A.,
కార్యాలయ సిబ్బంది
బి. మల్లికార్జున్, ఎ. సీతారామశర్మ,
జి. శంకర్, ఎన్. నాగరాజు
సహసంపాదకులు
డా॥ కె. విశ్వనాథం, N.D.,
డా॥ వి. నాగేశ్వరరావు, B.A.M.S.,
డా॥ వసంతరాయలు, B.A.M.S.,
డా॥ ఎన్. రాజశేఖర్., N.D.,
డా॥ యస్. సత్యనారాయణ, వైద్యరత్న
వైద్య సలహాదారులు
డా॥ భూమరాజు వెంకయ్య, వైద్యపండితులు
డా॥ పి. అనంతరామారావు, వైద్యపండితులు
పబ్లికేషన్ కన్సల్టెంట్
శ్రీ కె. రఘురామరాజు
పి.ఆర్.ఓ శ్రీమతి కవిత, 8790983698
సర్క్యులేషన్ మేనేజర్
జి. భాస్కర్ - 9550819215

గౌరవ వైద్య సలహాదారులు
డా॥ నరసింహారెడ్డి.,M.B.B.S., G.C.A.M.,
డా॥ సత్యనారాయణస్వామి, రుద్రాక్ష చక్రవర్తి
డా॥ యం. వామనరెడ్డి.,B.A., B.A.M.S.,
డా॥ ధూపం నరసింహస్వామి, వైద్యపండితులు
డా॥ బ్రహ్మయాచార్యులు, వైద్యపండితులు
డా॥ రాజయ్య., B.A.M.S.,
గౌరవ సలహాదారులు
శ్రీ కె.వి. రమణ., I.A.S.,
శ్రీ అరవిందరెడ్డి., I.A.S.,
శ్రీ కిషన్‌రావు., I.A.S.,
శ్రీ యలమంచిలి సాయిబాబు, స్క్యూకన్‌స్ట్రక్షన్స్
శ్రీ కె.వి. భాస్కరరావు, సభాసమ్రాట్
శ్రీ డా॥ టి. గౌరీశంకర్
శ్రీ శివకృష్ణ, సంఘసేవకులు
శ్రీ ఆర్.సి. వెంకటేశ్వర్లు., I.P.S.,
శ్రీ వరప్రసాద్‌రెడ్డి, శాంతాబయోటెక్
శ్రీ చావలి రామకృష్ణారావు., Sr. Engineer
శ్రీ ప్రొ॥ ఎన్.బి. సుదర్శనాచార్య.,M.A.,Phd.,

గ్రాఫిక్ డిజైనర్ : ఉదయ్ కుమార్ కొత్తపల్లి

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్య శుభాశీస్సులతో...
సంపుటి 15, సంచిక - 12, మార్చి - 2012, పేజీలు - 36, రూ. 15/-



అందరికి ఆయుర్వేదం

సంపూర్ణ ఆరోగ్య మాసపత్రిక



ముఖ్య కార్యాలయం :
అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్,
ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్ నెం. 5, జవహర్‌కాలని,
జూబ్లీహిల్స్, హైద్రాబాద్ - 500 033,
ఫోన్ : 040 - 23547132.

శాఖా కార్యాలయం :
అందరికి ఆయుర్వేదం, సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్
జూబ్లీహిల్స్ నుండి మాదాపూర్ పోవు మార్గంలో,
పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురువీధిలో, 6వ ఎడమ పెద్దవీధి,
ప్లాట్ నెం.143, శ్రీస్వామి అయ్యప్పసొసైటీ, మాదాపూర్,
హైద్రాబాద్ - 500081, ఫోన్ : 040 - 42408568.

సంపాదకులు : **ఆయుర్వేద మహర్షి డా॥ ఏల్చూరి వెంకట్రావు**
Doctor of Philosophy in Telugu Literature - Ayurveda
కార్యనిర్వాహక సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్.,** B.A.M.S., M.D.,
సహాయ సంపాదకులు : **డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి.,** B.A.M.S.,

ఓ మనిషీ! నీవు మృత్యువును జయించగలవ్

యుగయుగాలుగా తరతరాలుగా మనదేశంలో దేవుళ్ళ పేరుతో, మతాల పేరుతో పుట్టిన అపారమైన సాహిత్యంలో అధిక భాగం, పుట్టిన ప్రతిమనిషి గిట్టక తప్పదని, మనిషి పుట్టింది చావటానికేనని, జీవితం అనేది ఒక నీటిబుడగలాంటిది ఒక ఓటి పడవలాంటిదని, ఇలా మానవుల సర్వశక్తులను క్షీణింపజేయటానికే ఉపయోగపడింది.

దేవుడు లేదా అతీతశక్తి, మతం, పూజా పునస్కారాలు ఇలాంటివి ఏవైనా మనిషిని మహోన్నతుడిగా, స్వయంశక్తివంతుడిగా మరణాన్ని సైతం జయించగల మృత్యుంజయుడిగా తీర్చిదిద్దడానికి పురిగొల్పగలగాలి. కాని దురదృష్టవశాత్తు అవన్నీ మానవజాతికి అజ్ఞానాన్ని, మూర్ఖత్వాన్ని, పిరికితనాన్ని నూరిపోసి మృత్యుకుహరంలోకి బలవంతంగా తోసివేయడానికే ప్రయత్నించినయ్.

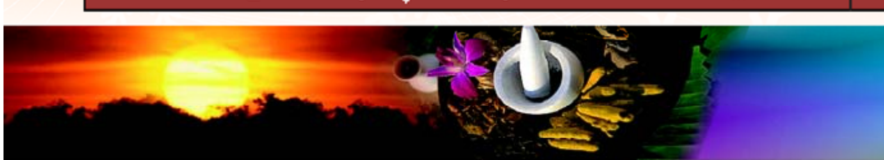
ఆ కారణంగానే యావత్ ప్రపంచప్రజలంతా తమ బాల్యంనుండే పెద్దలద్వారా, మత బోధకులద్వారా, దైవసాహిత్యం ద్వారా తాము కచ్చితంగా వందేళ్ళలోపు ఎప్పుడో ఒకప్పుడు రోగంవల్లనో, వార్థక్యంవల్లనో, విధి ప్రేరణవల్లనో తప్పక మరణిస్తామని ఆ క్షణం నుండే తమ మరణశాసనం తామేవ్రాసుకుంటూ తమమృత్యువుకు తామే ముహూర్తం పెట్టుకొంటున్నారు. ఎప్పుడైతే మనసులో ఈ అనివార్య మృత్యుభావన బలంగా నాటుకుపోతుందో ఆ క్షణం నుండే పుట్టుకతో వచ్చిన సహజమైన అనంత జీవశక్తి వారు నిర్ణయించుకొన్న పరిమిత కాలానికి కుదించబడుతూ వారు కోరుకున్న విధంగానే అకాలమరణాన్ని ప్రాప్తింపజేస్తుంది.

ఈ విధంగానే ప్రతిమనిషి తన చావును తానే కొనితెచ్చుకొంటున్నాడు కానీ తనకు అసలు చావు లేనేలేదని రానేరాదని తన కృషితో తనకిష్టమొచ్చినంత కాలం తాను అమరుడిగా, అజేయుడిగా జీవించవచ్చని తెలుసుకోలేక పోతున్నాడు.

మనిషిపుట్టుకకు కారణమైన ఆకాశం, వాయువు, అగ్ని, జలం, భూమి ఈ పంచమహాభూతాలు మరణం లేకుండా ఉన్నప్పుడు వాటి వల్ల పుట్టిన మనిషికి మరణమెలా వస్తుంది ? తన హృదయంలో తాను అమరుడనని, తననేవ్యాధులు, వార్ధక్యాలు పీడించలేవని సదా భావించుకునే మానవదేహంలో ఆ భావనను బలపరుస్తూ 'తథాస్తు' (అలాఅగుకాక) అని దీవించే భగవత్ స్వరూపమైన జననమరణాలు లేని 'ఆత్మ' ఉండగా ఆ మానవునకు మరణమెలా సంభవిస్తుంది ? నీవేమని బలంగా భావిస్తావో అదే నిజంగా జరిగి తీరుతుందని 'యద్భావం తద్భవతి' అంటూ ఆశీస్సులందించిన భారతీయ మహర్షుల మహత్తర అనుజ్ఞను ధిక్కరించి ఏ మృత్యువైనా మానవులను ఎలా ఆవహించగలుగుతుంది?

మార్కండేయుడు, ఆంజనేయుడు, పరశురాముడువంటి ఎందరెందరో మహాత్ములు పైవిధంగానే తమ స్వయంకృషి ద్వారా శాశ్వత అమరత్వాన్ని ఎలా సాధించారో అదే దారిలో ప్రతి మనిషి సాధించవచ్చనే సృష్టిసత్యాన్ని మీలో రగిలిస్తూ .... ఏల్చూరి

Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO**,
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No.5, Plot No.17, Jawahar colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO**, Email : elchuri ayurvedam @ yahoo.com



ఉప్పునీళ్ళు నాలుగుచుక్కలు ముక్కుల్లో వేస్తే
వెంటనే మూర్ఛమైకం నుండి తేరుకుంటారు

మార్చి, 23 శుక్రవారం రోజున సా॥ 3-00 గం॥లకు

ఆయుర్వేద సి.డిల ఆవిష్కరణ మహోత్సవం



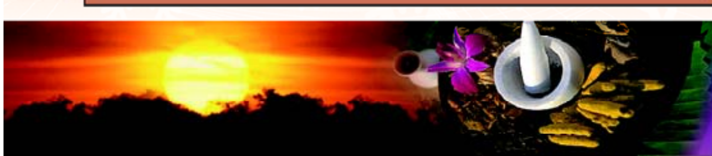
గత మూడేళ్ళుగా వివిధ టి.వి ఛానెళ్ళలో ప్రసారం కాబడిన పండిత ఏల్చూరి గారి ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రసంగాలను వ్యాధుల వారీగా విభజించి సి.డిలుగా తయారుచేసి ఆవిష్కరించడం జరుగుతుంది. ఆయుర్వేద అభిమానులు, మా శిష్యులు, ఈ కార్యక్రమానికి విచ్చేసి సభను జయప్రదం చేయవలసిందిగా కోరుతున్నాం.

గమనిక : సీడీల ఆవిష్కరణ తరువాత మూడుగంటలపాటు శిక్షణ శిబిరం కూడా జరుగుతుంది.

వేదిక : మారుతీ గార్డెన్ ఫంక్షన్‌హాల్, హనుమాన్ టెంపుల్ దగ్గర, రెడ్‌హిల్స్ లక్డీకపూల్, హైదరాబాద్

శిక్షణాంశాలు : నూరేండ్లవరకు కళ్ళు పోకుండా, కాళ్ళు పోకుండా, జుట్టుపోకుండా, ఏ వ్యాధి సోకకుండా సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో జీవించే విధానాలు నేర్పడం

వివరాలకు : 8790983698, 9550819215, 8790456727



మెత్తని కుంకుడుపెచ్చులపొడి చిటికెడు ముక్కుల్లోవేస్తే ఒక్కక్షణంలో మూర్ఛ తొలగిపోతుంది

ఉగాది పండుగ జరిపి - శుభాకాంక్షలు చెప్పనివారు తెలుగువారు కాలేరు - భారతీయులు కాబోరు

ఏజాతికైనా దాని జీవనాడి ఆ జాతి పుట్టు పూర్వోత్తరాలకు సంబంధించిన సంస్కృతి లోనే ఉంటుంది. ఆ జాతి ఆ సంస్కృతిని విడ నాడనంతవరకే అది అభివృద్ధిపథంలో అజే యంగా అప్రతిహతంగా పయనించగలుగు తుంది. విశ్వవిఖ్యాత వీరుడైన విక్రమార్కుణ్ణి తరిమికొట్టి తొలితెలుగురాజ్యాన్ని స్థాపించిన వీరశాతవాహనరాజుల సాహస గాధలను స్మరించుకుంటూ, కవిత్రయాది కవికులావ తంసుల కావ్యప్రభంధసుగంధాల నాఘ్రాణి స్తూ, బ్రహ్మనాయుడు బాలచంద్రుడు మగువ మాంచాలనాయకురాలునాగమ్మ కన్నెగంటి హనుమంతు అల్లూరిసీతారామరాజు వంటి వీరవిప్లవయోధుల ధర్మపోరాటాలను మన నం చేసుకుంటూ శౌర్యపథంలోవిహరించిన మన తెలుగుజాతి కాలగమనంలో విదేశీ వికృత విష నాగరికతకు దాసోహమై తన మాతృభాషయైన తెలుగునే అవమానించే తెగులు పట్టి నీచనికృష్టస్థాయికి దిగజారిపో యింది. భాషలో, భావంలో, వేషంలో, ఆహా రంలో, విహారంలో వ్యవహారంలో అడుగడు గునా అణువణువునా విదేశీయతను నింపు కొంటూ క్రమంగా తన తెలుగుదనానికి దూ రమై పోతుంది. అలాదూరమౌతున్న తెలుగు వారికి తెలుగు ఔన్నత్యాన్ని, దాని అవసరాన్ని తెలియజేయడానికే ఈ వ్యాసం ప్రకటిస్తున్నాం.

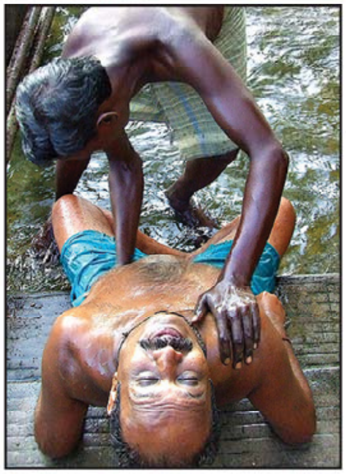


తెలుగుజాతి పండుగైన ఉగాది ప్రాముఖ్యత తెలుసుకొండి

ప్రియమైన తెలుగు ప్రజలారా ! ఉగాది అసలు పేరు **'యుగాది'**. 'యుగాది' అంటే యుగమునకు ఆది అని అర్థం. యుగం అంటే సంవత్సరం అని కూడా అర్ధముంది. అనగా కొత్త సంవత్సరానికి మొదలు అని కూడా అర్థం. అందుకే ఈ పండుగను "సంవత్సరాది' అని కూడా అంటారు.

ఈపండుగ ప్రతీ ఏడాది చైత్రమాసంలో శుద్ధ పాడ్యమినాడు ప్రారంభ మౌతుంది. ఆ రోజే వసంత నవరాత్రులు కూడా ప్రారంభమౌతయ్. విక్ర మార్కుని పై శాతవాహనుడు సాధించిన ఘనవిజయానికి గుర్తుగా, తొలి తెలుగు సామ్రాజ్య ఆవిష్కరణకు నాందిగా వరుసగా ఏడురోజుల పాటు వసంత నవరాత్రులు జరుపుకోవడం తరతరాలుగా తెలుగువారి సంప్రదా యం. ఋతువులకు రాజైన వసంతఋతువులో వేప, మామిడి మొదలైన జీవవృక్షాలన్నీ చిగురించి పూలుపూసి మధురమకరందాలతో మహాశోభా యమానంగా విరాజిల్లుతుంది. వేప,మామిడిచెట్లకు ఈకాలంలో పూసే పూవుల్లో అనంతమైన జీవశక్తి దాగిఉంటుంది. అందుకే ఆ జీవశక్తిని ఉగాది పచ్చడి రూపంలో పండుగ నాడు తినడం ద్వారా ఆ సంవత్సరమంతా దాని ప్రభావంతో వాతపిత్తకఫ సంబంధమైన ఏ వ్యాధిరాకుండా కాపాడగల ఆరోగ్యసంప్రదాయం కూడా ఈ పండుగలో దాగిఉంది. వేపచెట్టు ఔషధగుణాలు ఎంత మహత్తరమైనవో మనం చాలాసార్లు చెప్పుకున్నాం.

తెలుగువారంతా ఉగాదిని – ఎలా జరుపుకోవాలి ?



తైలాభ్యంగనం: ఉగాదినాడు తెల్లవారుఝామునే నిద్రలేచి కాలకృత్యాలు తీర్చుకొని స్వచ్ఛమైన నువ్వులనూనె తగినంత గిన్నెలో గోరువెచ్చగా తీసుకొని చెవుల్లో, ముక్కుల్లో రెండురెండు చుక్కలు వేసుకొని గుక్కెడు నూనె నోట్లో పోసుకొని పుక్కిలించి ఊసివేయాలి. అలాగే శరీరమంతా మిగిలిననూనెను ఆపాదమస్తకం లోపలికి ఇంకేవరకు మర్దన చేయాలి. ఒక గంట తరువాత నలుగుపిండి రుద్దుకొని స్నానం చేయాలి.

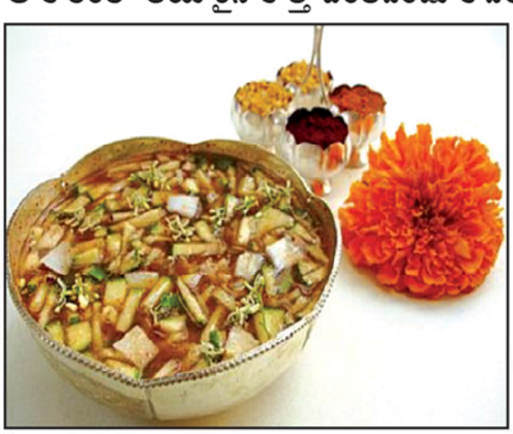
నూతన వస్త్రధారణం: స్నానం చేశాక కొత్తగా కుట్టించుకున్న నూతన వస్త్రాలను, ఆభరణాలను ధరించాలి. పూర్వకాలం పురుషులు నూలుతో తయారైన పంచలను పైన చొక్కాలను తలగుడ్డలను పైపంచలను ధరించేవారు. ఈ బట్టల ద్వారా మండు వేసవిలో కూడా నిరాటంకంగా గాలి లోపలికి ప్రవేశించి చర్మానికి హాని కలుగకుండా ఉండేది. తరువాత కాలంలో ఇంగ్లీష్‌వారిని చూసి టెర్లిన్, టెరికాటన్ వంటి గాలిచొరబడని దుస్తులు ధరించడానికి అలవాటుపడ్డ తెలుగువారు పైచొక్కాలను ప్యాంటు లోపలికిదూర్చి టక్‌చేయడం, గొంతువరకు గుండీలతో బిగించి ఊపిరాడకుండా గొంతుకు ఉరివేసినట్లు టై కట్టడం, పాదాలకు గాలితగలకుండా సాక్స్‌వేసి బూట్లుతొడిగి తాళ్ళతో బిగించడం వంటి దేశీయ వాతావరణ విరుద్ధమైన దురలవాట్లతో ఎన్నెన్నో చర్మరోగాలకు గురౌతున్నారు. కాబట్టి తెలుగువారంతా కనీసం ఆ ఒక్కరోజైనా తెలుగుతనం ఉట్టిపడేటట్లు పంచెలాల్చీలను ధరించి తమ పూర్వవైభవాన్ని గుర్తుచేసుకోవలసిందిగా కోరుతున్నాం.

గృహాలంకరణ: ఇళ్లకు సున్నం వేయించి రంగురంగుల రంగవల్లులు దిద్ది వాకిళ్ళకు బంతిచేమంతులతో పూలతోరణాలు కట్టాలి. ఇల్లంతా ఎటు చూసినా రంగురంగుల పూలమాలికలతో ధగధగలాడుతూ వసంతశోభను ప్రతిబింబించేటట్లుగా అలంకరించుకోవాలి.



వేపచెట్టు ప్రదక్షణం: ప్రజలంతా ఆ రోజు తమ బిడ్డలతో కలిసి వేపచెట్టుకు పసుపు కుంకుమ పూసి దానిచుట్టూ ప్రదక్షణ చేసి దానినుండి వీచే ప్రాణవాయువులను తృప్తిగా దీర్ఘంగా ఆఘ్రాణిస్తూ ఆ చెట్టు నుండి వేపపువ్వును సేకరించుకొని ఇంటికి తెచ్చుకోవాలి. వేప వాయువులను పీల్చుకోవడంవల్ల గుండె, ఊపిరితిత్తులు, కాలేయం, మెదడు మొదలైన ప్రధాన భాగాలు చైతన్యవంతమై వ్యాధినిరోధకశక్తి అనంతంగా పెరుగుతుంది.

ఉగాదిపచ్చడి సేవించడం: వేపచెట్టు నుండి తెచ్చిన వేపపువ్వును చేతులతో నలిపి చేటలో వేసి చెరిగి పూలలోని మొగ్గలను, కాడలను తీసివేసి పూరేకులను మాత్రమే తీసుకోవాలి. ఆ కాలంలో తయారైన కొత్త చింతపండు కావలసినంత తీసుకొని నీటిలో వేసి మెత్తగా పిసికి అందులోని గింజలను తొక్కలను తీసివేసి చిక్కటి గుజ్జులాగా తయారుచేసుకోవాలి. ఆ గుజ్జులో సరిపడేటంత మెత్తగా దంచిన కొత్తబెల్లం కలపాలి. ఆ తరువాత ముందుగా సిద్ధంచేసుకున్న వేపపూలరేకులను తగుమాత్రంగా చేర్చుకోవాలి. ఆ తరువాత కొద్దిగా నెయ్యి చేర్చి కలబెడితే ఉగాది పచ్చడి తయారౌతుంది.



అయితే కొన్నిప్రాంతాల్లో ఈ పచ్చడిలో సన్నగా తరిగిన లేతమామిడికాయ ముక్కలను కొద్దిగా కలపడం అలాగే సన్నని కొత్త చెరుకుగడల ముక్కలను కూడా చేర్చడం కూడా సంప్రదాయంగా ఉంది. అంతేగాక పండిన అరటిపండు చిన్న చిన్న ముక్కలుగా చేసి కూడా కలుపుకోవచ్చు.

ఇలా తయారైన ఉగాది పచ్చడిని ఉదయంపూట ఎనిమిది గంటలలోపే సేవించాలని అలా సేవిస్తేనే దాని ఔషధగుణం శరీరాన్ని రోగరహితంగా కాపాడుతుందని పెద్దలు నిర్ణయించారు కాబట్టి ఆ విధంగానే సేవించవలసిందిగా మా ప్రియపాఠకులను కోరుతున్నాం!

తెల్లగలిజేరుగింజలపొడి చిటికెడు పీలుస్తుంటే
ముక్కునుండి తలలోని కఫమంతా పడిపోతుంది



ఉగాది నుండి ఏడురోజుల వరకు
బంధుమిత్రులందరికీ - శుభాకాంక్షలు చెప్పండి

ప్రియమైన తెలుగు సోదరీసోదరులారా! మనమంతా ఆంగ్లనూతన సంవత్సరం నాడు రెట్టించిన ఉత్సాహంతో గొంతులు చించుకుంటూ గంతులు వేసుకుంటూ నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు చెబుతున్నామని మీ అందరికీ తెలుసు. విశ్వ మానవ సౌభ్రాతృత్వ భావనతో విదేశీ నూతన సంవత్సరాన్ని జరుపుకోవడం తప్పని మేం చెప్పడం లేదు. కాని మనజాతికి మన వైభవానికి మన విజ్ఞానానికి మూలమైన మన కొత్తసంవత్సరంనాడు మన వారందరికీ ఆనందోత్సాహాలతో నూతనసంవత్సర శుభాకాంక్షలు తెలియజేయకపోవడంమాత్రం తీవ్రమనస్థాపం కలిగించే దురదృష్టకర పరిణామమని చెప్పకతప్పడం లేదు. దయచేసి ఈ ఉగాదినుండైనా వరుసగా ఏడు రోజులపాటు మరచిపోకుండా మధురమైన గొంతుతో మనఃపూర్వకంగా తెలిసినవారికి కనిపించిన వారికందరికీ స్పష్టంగా **'ఉగాది నూతనసంవత్సర శుభాకాంక్షలు'** అని చెప్పవలసిందిగా ప్రేమపూర్వక విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాం. శుభం.

అమ్మలకే అమ్మవమ్మ - గోమాతా
ఈ పాట ప్రతినోట ప్రతిధ్వనించాలి



ప॥ అమ్మలకే అమ్మవమ్మ గోమాతా - నువ్వు
అందరికీ దైవమమ్మ - గోమాతా
ఆరోగ్యాదాతవమ్మ - గోమాతా
మా జాతి నిర్మాతవమ్మ - గోమాతా
గోమాతా ! ఆయుర్వేద మాతా
నీవేలే........ మా భరతమాత... ॥ అమ్మ

చ 1॥ పురుగుమందుపంటలతో - క్యాన్సరనేవ్యాధిపుట్టి
లక్షలాది నిర్భాగ్యులు - లబోదిబోమంటుంటే
ఆ క్రూరవ్యాధికి - మందులేనేలేదంటూ
వైద్యశాస్త్రవేత్తలంత - చేతులెత్తేస్తుంటే
గోమూత్ర ఔషధంతొ - క్యాన్సర్‌ను చంపమని
అభయహస్తమిచ్చావు - ఆయువునే నిలిపావు.. ॥ అమ్మ

చ 2॥ హరితవిప్లవాలపేర - విషపు ఎరువులెన్నోవాడి
పర్యావరణ కాలుష్యం - ప్రాణాంతకమైపోతే
ఇంటింటా మధుమేహం - రక్తపోటు, గుండెపోటు
చర్మవ్యాధులెన్నో పుట్టి - చావలేక బ్రతుకుతుంటే
కాలుష్యం కట్టిపెట్టి - రోగాలను మట్టుబెట్టి
ప్రాణశక్తిపెంచేటి - అగ్నిహోత్రమిచ్చావు... ॥ అమ్మ

చ 3॥ కంటిచూపు తరిగిపోయి - కళ్ళద్దాలు పెరిగిపోయి
అందరినీ అంధత్వం - ఆవహిస్తూ ఉంటే
కోల్పోయిన కంటిచూపు - తిరిగి కోలుకోదని
కళ్ళడాక్టర్లు కూడా - కళ్ళద్దాలు పెడుతుంటే
ఒక్క చుక్క గోమూత్రం - కంటిచూపునిస్తుందంటు
నీ మహా మహాశక్తిని - లోకానికి చాటావు ... ॥ అమ్మ

చ 4॥ పేస్టుషాంపుసబ్బుక్రీము - వాడుతున్న నేటి యువత
పండ్లురాలి జుట్టువూడి - వృద్ధులై పోతుంటే
యువతరాన్ని నవతరంగ - దిద్దలేని పెద్దలంత
గద్దెలపై ఎద్దుల్లా - మొద్దునిదురపోతుంటే
ఆవుపాలు ఆవునెయ్యి - ఆవుపెరుగు నందిస్తు
యువశక్తిని నవశక్తిగ - నిర్మిస్తానన్నావు ... ॥ అమ్మ



వేపాకును నీటితో దంచితీసినరసం ఒకచుక్క
కంట్లో వేస్తుంటే రేచీకటి తగ్గిపోతుంది

మానవాళికి మహాబలం కలిగించే అతిశక్తివంతమైన ఆహారౌషధ కానుకలు



పుష్టికరమైన ఆహారం

కావలసిన పదార్థాలు : ఒక బంగాళదుంప, ఒకగ్లాసుపాలు, పచ్చికొబ్బరితురుము 20 గ్రా, కొత్తిమీరఆకులు 10, మిరియాలపొడి పావుటీచెంచా, రుచికి తగినంత ఉప్పు, సన్నని అల్లంముక్కలు 5 గ్రా సేకరించుకోవాలి.

తయారీ విధానం : బంగాళ దుంపను మంచినీటిలో వేసి ఉడకబెట్టాలి. అది ఉడికిన తరువాత దించి పై తోలు తీసి ఉడికిన దుంపను చిన్నచిన్నముక్కలుగా కోసి ఉంచాలి. తరువాత కళాయిలో పాలుపోసి మంటపెట్టి పాలుకాగుతుండగా అందులో పైన తయారైన బంగాళదుంప ముక్కలును వేసి కలుపుతుంటే కొద్ది సేపటికి ఆ ముక్కలు పాలలో కలసిపోయి గట్టి పాయసంలాగా అవుతుంది. తరువాత అందులో పైన తెలిపిన కొబ్బరి తురుము, కొత్తిమీర, మిరియాలపొడి, ఉప్పు, అల్లం ముక్కలు ఒక్కొక్కటి క్రమంగా వేసి కలిపి పాత్రను దించుకోవాలి. ఇది పుష్టికరమైన ఆహారం.

వాడేవిధానం : ఈ పదార్థాన్ని అన్నం, సజ్జరొట్టె, జొన్నరొట్టె, చపాతీ, బ్రెడ్, మొదలైన వాటితోగానీ కలిపి తినవచ్చు.

ఉపయోగాలు : ఈ పదార్థం తినడానికి ఎంతో రుచికరంగా ఉండి మనసుకు తృప్తిని ఆనందాన్ని కలిగిస్తుంది. సులభంగా జీర్ణమౌతూ జీర్ణశక్తిని కూడా పెంచుతుంది. అంతేగాక ఉదరంలోని వాతపిత్తకఫాలను సమస్థితికి దించి శరీరానికి శక్తినిస్తుంది.

శ్వాసరోగులకు – శక్తివంతమైన మజ్జిగ



కావలసిన పదార్థాలు : మజ్జిగ ఒక పెద్ద గ్లాసు, కండచక్కెర 5 గ్రా, నిమ్మకాయ నాలుగవ వంతు, మూడు చిటికెల విభూతి, చిటికెడు పచ్చకర్పూరం పొడి , తెల్ల జీలకరపొడి 2 గ్రా, దాల్చినచెక్క 1గ్రా, లవంగాలు 2,బాదంపప్పు 1, జాజికాయపొడి చిటికెడు సేకరించుకోవాలి.

తయారీ విధానం : ఒక పాత్రలో మజ్జిగను పోసి అందులో నిమ్మకాయ తప్ప మిగిలిన పదార్థాల చూర్ణాలను ముందుగా కలపాలి. చివరిగా నిమ్మబద్దను పిండితే శక్తివంతమైన మజ్జిగ తయారౌతుంది.

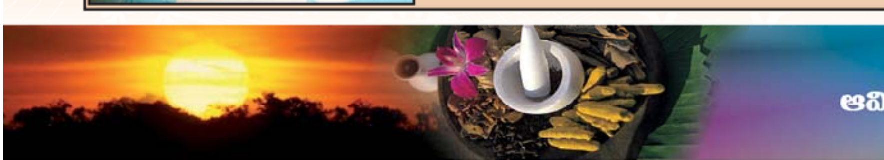
వాడేవిధానం : ఆయాసం, ఉబ్బసం, పిల్లికూతలు, ఎగశ్వాస వంటి సమస్యలున్నవారు దీనిని రెండుపూటలా సేవించవచ్చు.

ఉపయోగాలు : ఈ మజ్జిగను సేవించడం వల్ల అధిక కఫం అణగారి పోయి శ్వాస క్రమబద్ధమౌతుంది. ఒకేసారి వేగంగా తాగకుండా కొద్దికొద్దిగా సేవిస్తుంటే గొంతులో గడ్డకట్టిన కఫం కరిగి ఊపిరి బాగా అందుతుంది.



కొత్తశక్తినిచ్చే – కొత్తరకం చపాతి

ప్రియమైన బిడ్డలారా సాధారణంగా మనం చపాతి తయారు చేసేటప్పుడు గోధుమపిండిని మంచినీటితో తడుపుతాం. అలాకాకుండా పిండిని తడపడానికి నీటికి బదులుగా దేశవాళి టమోటాలరసం తగినంత కలిపి దాంతోపాటు కొద్దిగా కరివేపాడుపొడిని కూడా కలిపి పిసికి చపాతీలు తయారు చేసుకోవాలి. ఈ విధంగా చేసిన చపాతీలు రోజూ ఒకపూట సేవిస్తుంటే శరీరంలో కొత్త రక్తం ఉత్పన్నమై కొత్తశక్తి కూడా ఉద్భవిస్తుంది. శుభం.



గుప్పెడు వేపాకు లీటర్ నీటిలో వేసి కాచి ఆవిరిపడుతుంటే చెవిపోటు చెప్పకుండాపోతుంది

ధూమపానం - మానుకోవాలంటే

ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా! మన గృహాల్లో చాలామందికి ఏదోఒక వయసులో చుట్ట లేదా బీడి లేదా సిగిరెట్ కాల్చడం అలవాటై ఉంటుంది. ఈ అలవాటును మానుకోవాలంటే ముందుగా మనసులో దృఢమైన సంకల్పం పెట్టుకోవాలి. ముఖ్యంగా రోజూ అదే పనిగా పొగతాగేవారు ప్రయత్నపూర్వకంగా ఈ దురలవాటు నుండి బయటపడటానికి తీవ్రప్రయత్నం చేయాలి. అలా చేయకపోతే వయసు పెరిగేకొద్ది దంతాలు, చిగుళ్ళు, గొంతు, అన్నవాహిక, ఊపిరితిత్తులు మొదలైనవన్నీ రోగ గ్రస్తమై క్యాన్సర్‌వంటి ప్రమాదానికి దారితీస్తాయని తెలుసుకోవాలి. ఇపుడు మనం ఈ దురలవాటు నుండి ఎలా బయటపడాలో చెప్పుకుందాం.

డా॥ అజీత్‌మెహత





ధూమపాన - విరుగుడు గుటికలు

ప్రియమైన బిడ్డలారా ! వాము 100 గ్రా, పెద్ద సోంపు గింజలు 100 గ్రా, తీసుకోండి. ఈ రెంటిని చెరిగి శుభ్రం చేయండి. తరువాత చిన్న మంట పైన కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి వస్త్రఘాళితం పట్టి మెత్తనిచూర్ణం తయారు చేయండి. అలాగే నల్లుప్పు 60 గ్రా, తీసుకొని దానిని కూడా దంచి వస్త్రఘాళితం పట్టి పై చూర్ణంలో కలపండి.

తరువాత ఆమొత్తం చూర్ణాన్ని ఒక పింగాణీగిన్నెలో పోసి అందులో రెండు పెద్ద నిమ్మపండ్లరసం విత్తనాలు లేకుండా పిండి చూర్ణంలో ఇంకేటట్లు బాగా కలపండి. ఇలా కలిపిన ఈ మిశ్రమాన్ని నిండు పౌర్ణమినాటి రాత్రి డాబా మీద పెట్టి ఆ చూర్ణానికి వెన్నెల సోకేటట్లు చూడండి. ఉదయంపూట దీనిని రోట్లో వేసి తగినంత గోరువెచ్చని నీరు కలిపి మెత్తగా గుజ్జులాగా నూరండి.

ఆ ముద్దను బయటకు తీసి కుంకుడు గింజంత గోలీలు కట్టి వాటిని పల్లెంలో వేసి నీడలో బాగా గాలి తగిలేచోట ఆరబెట్టి అందులోని నీరు ఇంకిపోయి గోలీలు బాగా గట్టిపడిన తరువాత ఒక గాజుసీసాలో వాటిని నిలువచేసుకోండి.



ధూమపాన నిరోధ గుటికలు - వాడే విధానం

ఎప్పుడు చుట్ట,బీడి,సిగిరెట్ తాగాలనిపిస్తుందో అప్పుడు వెంటనే పైనచెప్పిన గుటికను బుగ్గన పెట్టుకొని చప్పరించండి. ఇలా ప్రతీరోజు పొగ తాగాలనిపించినప్పుడు నాలుగైదుసార్లు ఒక్కోసారి ఒక్కో గుటికను చప్పరించండి. దీనివల్ల పొగతాగాలనే ఉబలాటం అప్పటికప్పుడు తగ్గిపోతుంది. ఒకవేళ బాగా పొగ తాగే అలవాటున్న వారికి మొదటిసారే ఈ మార్పు కనిపించకపోయినా తాగే సిగిరెట్లసంఖ్య తప్పకుండా తగ్గిపోతుంది. ఈవిధంగా కొద్దిరోజులు విడవకుండా ఈ గుటికలను సేవిస్తుంటే క్రమంగా ధూమపాన దురభ్యాసం నుండి కచ్చితంగా బయటపడవచ్చు.

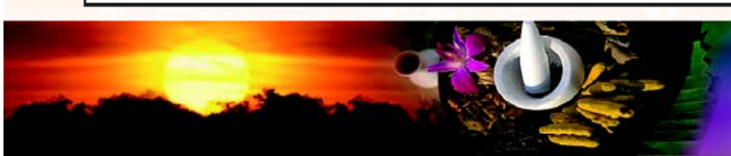
ధూమపాన నిరోధానికి - సహాయ ఉపచారాలు

పైన తెలిపిన గుటికలను రోజూ నాలుగైదు వాడటంవల్ల ధూమపానంపై వ్యామోహం పూర్తిగా తగ్గనివారు మరికొన్ని నియమాలను పాటించాలి. ఆయుర్వేద అంగడిలో చిన్న నల్లకరక్కాయలు (పిందెలు) తెచ్చి చిన్నచిన్న వక్కపొడి ముక్కల్లాగా నలగ్గొట్టి గుటికలు సేవించే మధ్యమధ్యలో చిన్న కరక్కాయముక్క ఒకటి నోట్లో బుగ్గన పెట్టుకొని చప్పరించండి. దీనివల్ల పొగతాగటం పైన ధ్యాస బాగా తగ్గిపోయి కాలగమనంలో పూర్తిగా ఆ దురలవాటు దూరమౌతుంది.



ధూమపానం నిరోధించే - దాల్చినచెక్క

బిడ్డలారా ! దాల్చినచెక్కలోని ఔషధగుణాలు అమృతప్రాయమైనవి. అందువల్ల పొగతాగడం పూర్తిగా మానుకోవాలనే గట్టి సంకల్పం ఉన్న వారు పైన తెలిపిన వాటితో దాల్చినచెక్కను కూడా ఉపయోగించాలి.



ముల్లంగి తాజారసం నాలుగుచుక్కలు
చెవుల్లో వేస్తే మూడురోజుల్లో పురుగులు పడిపోతయ్

ఎలాగంటే దాల్చినచెక్కను 25 గ్రా, తీసుకొని మెత్తగా నూరి జల్లించి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం పట్టి ఆ మెత్తని చూర్ణంలో తగినంత మంచితేనె కలిపి నూరి ముద్దచేసి నిలువచేసుకోవాలి. మనస్సులో ఎప్పుడు పొగతాగాలనే కోరిక పుడుతుందో అప్పుడు ఒకటి లేదా రెండుగ్రాముల దాల్చినముద్దను నాలుకపై వేసుకొని చప్పరించి తినాలి. ఇలారోజూ రెండుసార్లు చేయడంవల్ల చుట్ట, బీడి, సిగిరెట్ల వ్యామోహం నుండి బయటపడవచ్చు.



ధూమపాన విషానికి – ఉల్లిగడ్డ

ఉల్లి చేసినమేలు తల్లికూడా చేయలేదనే సామెత ప్రకారం ధూమపాన బాధితులంతా ఉల్లిగడ్డ తమను తమ తల్లికంటే మిన్నగా కాపాడగలుగుతుందని ఎల్లవేళలా గుర్తుంచుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా అన్నంలో ఒక ఉల్లిగడ్డను తినాలి. కూరన్నంలో, మజ్జిగన్నంలో ఉల్లిగడ్డ ముక్కలను కలిపి తినవచ్చు. లేదా అలా తినటం అలవాటు లేనివాళ్ళు ఉల్లిగడ్డను దంచి తీసిన రసం 25 గ్రా. మోతాదుగా ఉదయం పరగడపున సేవించవచ్చు. ఈ విధంగా నియమం తప్పకుండా రోజూ సేవించడం వల్ల ధూమపాన విషం శరీరంలో ఎక్కడెక్కడ పేరుకొని ఉందో అదంతా నిర్వీర్యమై బహిష్కరింప బడుతుంది.

మందుల్లేకుండా – ధూమపానం మానడమెలా ?



మనసులో స్థిరమైన సంకల్పముంటే ఏ మందులు మాకులువాడే అవసరం లేకుండానే ధూమపాన దురభ్యాసం నుండి బయటపడవచ్చు. అయితే యేండ్ల తరబడి రోజూ ఎక్కువ మోతాదుగా బీడీలో, చుట్టలో, సిగిరెట్లో కాల్చేవారు ఒకేసారి అకస్మాత్తుగా ఆ అలవాటును వదిలేయడం సులభం కాదు. ఒకవేళ బలవంతంగా అలా ప్రయత్నిస్తే శరీరమంతా నీరసంగా, మనసంతా ఏదో కోల్పోయినట్లుగా నిస్తేజంగా మారుతుంది. అందువల్ల క్రమంగా మానుకునే విధానం చెబుతాం వినండి !

ఉదహారణకు రోజుకు ఒక వ్యక్తి నలభై సిగిరెట్లు తాగుతున్నాడనుకోండి. అతడు క్రమంగా రోజు ఒక్కొక్క సిగిరెట్ తగ్గించుకొంటూ ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ ఆ నియమాన్ని వీడకుండా కఠోరమైన సంకల్పంతో ప్రయత్నిస్తే 40 రోజుల్లో ఈ చెడుఅలవాటును విజయవంతంగా విడిచిపెట్టవచ్చు. ఇదేవిధంగా చుట్ట, బీడి అలవాటున్నవారు కూడా ప్రయత్నించి సఫలం పొందవచ్చు.

ధూమపాన గుటికలతో – ఇతర ప్రయోజనాలు

బిడ్డలారా ! పైన తెలిపిన వాము, సోంపు, నల్లుప్పుల మిశ్రమంతో తయారైన గుటికలను వాడటం వల్ల కేవలం ధూమపాన దురభ్యాసం దూరం కావటమేగాక అదే మోతాదుగా వాడుతుంటే పొట్టలో, ఛాతిలో, పొత్తికడుపులో ఎక్కడైనా పేరుకుపోయిన చెడువాయువు అనబడే గ్యాస్ పూర్తిగా హరించిపోతుంది. దానివల్ల వచ్చిన మెడలనొప్పులు,ఛాతి, కడుపు నొప్పులు వంటి అన్ని రకాల వాతనొప్పులు కూడా తగ్గిపోతయ్. అంతేగాక జీర్ణశక్తి బాగా పెరిగి తిన్న ఆహారం బాగా చక్కగా వంటబడుతుంది. రక్తంలోని మలినాలు తొలగించబడి రక్తశుద్ధి చెంది చర్మానికి మంచి కాంతి వస్తుంది.



పొగాకు నమిలేవాళ్ళకు, జర్దా కిళ్ళీలు, గుట్కాలు తినేవాళ్ళకు పళ్ళు నల్లగా గారబట్టి చిగుళ్ళు ఉబ్బిపోయి నోరు దుర్వాసన కొడుతూ భయంకరమైన క్యాన్సర్ వంటి రోగాలు రావటానికి అవకాశమేర్పడి ఉంటుంది. అలాంటివారు ఈ గుటికలను చప్పరించడంవల్ల పళ్ళు,చిగుళ్ళు శుభ్రపడి, ధృడపడి నోటిలోని ఆ విషపదార్థాల తాలూకు దుర్గంధమంతా కరిగిపోయి నోరు శుద్ధి చెందుతుంది. ఇన్ని ఉపయోగాలున్న ఈ గుటికలను ప్రతీ ఇంట్లో తయారుచేసుకొని వాడుకుంటూ మా ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబ సభ్యులంతా పరిపూర్ణ ఆయురారోగ్యాలతో వర్ధిల్లుదురు గాక ! శుభం.

వేపాకు,ఉప్పు కలిపిన రసం నాలుగుచుక్కలు
వేస్తే చెవిలో దూరిన పురుగులు చచ్చిపడతయ్

ఉసిరికతో - ఉత్తమ ఉత్తేజకర యోగాలు



డా॥ ఏల్చూరి జ్ఞానేశ్వరి, బి.ఎ.ఎం.ఎస్

అతిమూత్రానికి - ఉసిరిక



ప్రియమైన పాఠకులారా! మన ఇళ్ళలో చాలామంది పిల్లలు, పెద్దలు నిద్రలో మూత్రం పోసే సమస్యతోనూ, మాటిమాటికి మూత్రం పోయే అతిమూత్ర సమస్యతోను బాధపడుతున్నారు. అలాంటి వారిని ఉసిరికపండ్లు సమర్ధవంతంగా కాపాడగలుగుతయ్.

పచ్చి ఉసిరికాయలు పగలగొట్టి విత్తనాలు తీసివేసి పై పెచ్చులను దంచి ముద్దచేసి బట్టలో వేసి పిండిన రసం నాలుగుచెంచాలు, తేనె ఒకచెంచా కలిపి ప్రొద్దున సాయంత్రం సేవిస్తుంటే క్రమంగా అతిమూత్రం తగ్గిపోతుంది. పిల్లలకు పై మోతాదులో సగంగాని అంత కన్నా తక్కువ గాని వారి వయస్సును బట్టి వాడుకోవాలి.



గర్భాశయ గడ్డలకు - ఉసిరిక

పైన తెలిపినట్లు పచ్చిఉసిరికాయల రసంలో కానీ లేక ఎండు ఉసిరికముక్కల పొడి ఒక చెంచా మోతాదుగా రెండు కప్పుల నీటిలో వేసి ఒక కప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి ఆ కషాయంలో మోదుగబెరడును ఎండించి కాల్చి జల్లించిన బూడిద 2 గ్రా. కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే గర్భాశయంలో కాని లేక ఉదరంలో కాని పెరిగిన చెడునెత్తుటి గడ్డలు కరిగిపోతయ్.

స్త్రీల యోని మంటకు - ఉసిరిక

ప్రియమైన ఆడబిడ్డలారా! మీశరీరంలో పైత్యం అధికంగా ప్రకోపించినపుడు అది అధోముఖంగా ప్రసరించి మర్మాంగంలోకి ప్రవేశించి భరించలేనంత యోని మంటను, యోని దాహాన్ని కల్గిస్తుంది. అలాంటప్పుడు మీరు వేడిపుట్టించే పదార్థాలను వెంటనే మానుకొని చలువచేసే పదార్థాలను సేవిస్తూ క్రింది యోగాన్ని ఆచరించండి.

పైన తెలిపిన విధంగా పచ్చి ఉసిరికరసంలో లేదా ఉసిరిక కషాయంలో అదే మోతాదుగా ఒకచెంచా కండచక్కెరపొడి కలిపి రెండు పూటలా ఆహారానికి గంట ముందు సేవించండి. దీనివల్ల పైత్యప్రకోపం తగ్గిపోయి యోనిమంట, యోనిదాహం హరించిపోతయ్.

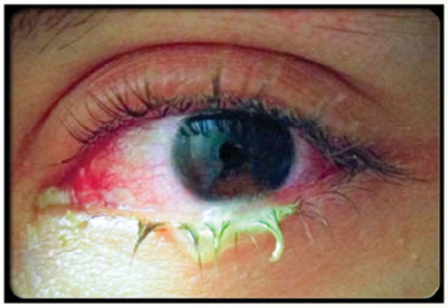
బొల్లిమచ్చలకు - ఉసిరిక



తెల్లబొల్లి మచ్చలతో బాధపడే పిల్లలు, పెద్దలు రోజు రోజుకూ సమాజంలో పెరిగిపోతున్నారు. ఆహారపదార్థాల కాలుష్యం పెరగటంతో ఈ సమస్య నానాటికీ తీవ్రమౌతుంది.

ఈ సమస్యకు ఉసిరికపండ్ల పైబెరడుపొడి 10 గ్రా, చంద్రచేవపొడి 10గ్రా, తీసుకొని ఒక గ్లాసు మంచినీటిలో వేసి ఒక కప్పు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి అందులో బావంచాలపొడి పావుచెంచా కలిపితాగాలి. ఇలా రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే తెల్లగా శంఖంలాగా ఉన్న బొల్లిమచ్చలు త్వరగా హరించిపోయి మామూలు చర్మపురంగు కలుగుతుంది. పిల్లలకు వయసును బట్టి మోతాదు తగ్గించి వాడుకోవాలి.

లేతమర్రిచిగుళ్ళు నీటితో నూరి మాడుపై పట్టువేస్తే ముక్కు నుండి కారే రక్తం ఆగిపోతుంది



నేత్ర వ్యాధులకు – ఉసిరిక

ఈనాడు శిరస్సులో తలనొప్పి,తలదిమ్మువంటి సమస్యలు నేత్రాలలో రేచీకటి, పొరలు కంట్లో పూలు,కంటి మసకలు, కంట్లో దుర్మాంసాలవంటి కంటి సమస్యలు కోట్లాదిమందిని పీడిస్తున్నయ్. విదేశీవికృత జీవనవిధానాన్ని అనుసరించటమే ఈ సమస్యలకు కారణమని మనం తెలుసుకోలేక పోతున్నాం.

ఉసిరికపొడి, తానికాయపొడి, కరక్కాయ పొడి, పసుపు, తిప్పతీగ పొడి, నేలవేము పొడి, వేప పై బెరడుపొడి వీటిని ఒక్కొక్కటి 50 గ్రా. చొప్పున తీసుకొని అన్నిటినీ కలిపి నిలువచేసుకోవాలి. అరలీటర్ మంచినీటిలో రెండు టీచెంచాలపొడి వేసి పావులీటర్ కషాయానికి మరిగించి దించి వడపోసుకోవాలి. దీనిని రెండు పూటలా ఆహారానికి గంటముందుగా తాగుతుంటే అరతలనొప్పి, సూర్యావర్తతలనొప్పి, చెవిసమస్యలు, ముక్కుసమస్యలు, గొంతు సమస్యలు హరించడమే కాక ఇంకా పైన తెలిపిన అనేకానేక నేత్రరోగాలు క్రమంగా హరించిపోయి నేత్రాలకు మంచిదృష్టి ప్రాప్తిస్తుంది.

అన్ని ప్రమేహరోగాలకు – ఉసిరిక



ప్రతీమనిషి ఈనాడు ఏదోఒకరకమైన మూత్రవ్యాధితో బాధపడుతున్నాడు. అందుకోసం ఎన్నెన్నో పనికిమాలిన విషపూరిత విదేశీ ఔషధాలను వాడుతూ తన ఆరోగ్యాన్ని మరింతగా నాశనం చేసుకొంటున్నాడు.

అలాంటి మూత్రసమస్యలు కలవారు పైనతెలిపిన విధంగా కేవలం ఉసిరికకాయలతో మాత్రమే కషాయం తయారుచేసుకొని ఆ కషాయం గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత అందులో ఒక చెంచా తేనె, పావుచెంచా పసుపు పొడి కలిపి ఆహారానికి అరగంట ముందుగా రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే మధుమేహం, సురామేహం, కాలమేహంవంటి మేహసమస్యలు క్రమంగా అణగారిపోతయ్.

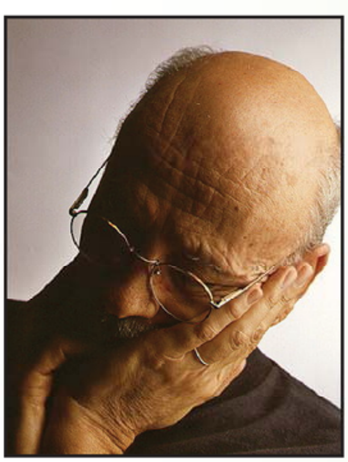
మూత్ర కృచ్ఛానికి – ఉసిరిక

ముఖ్యంగా వయసు మీరిన స్త్రీ పురుషులకు పైత్యప్రకోపం వల్ల మూత్రం బంధించబడి అతికష్టంగా బొట్లుబొట్లుగా ఎంతో బాధతో విడుదలయ్యే పరిస్థితి కలుగుతుంటుంది.

అలాంటివారు ఎండుఉసిరికముక్కలు 10 గ్రా, ఎండుద్రాక్షపండ్లు 10 గ్రా, నేలగుమ్మడిదుంప 10 గ్రా, అతిమధురం 10 గ్రా, పల్లేరు 10గ్రా, తీసుకొని మెత్తగా నలగ్గొట్టి అరలీటరు మంచినీట్లో వేసి మూడోవంతు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి ఆ కషాయాన్ని రెండుభాగాలుగా ఉదయం, సాయంత్రం ఆహారానికి గంటముందుగా సేవిస్తుంటే మూత్రకృచ్ఛం హరించి మూత్రం ధారాళంగా వెలువడుతుంది.

అన్ని వార్ధక్య సమస్యలకు – ఉసిరిక

అరవైయేండ్లు దాటేటప్పటికీ ప్రతీమనిషి మానసికంగా తాను వృద్ధుడిగా మారానని ఇకనాకు అన్నివ్యాధులు, బాధలు కలుగుతాయని మానసికంగా పదేపదే భావించుకోవడంవల్ల క్రమంగావారికి అంగాంగంలో నీరసం, నిస్త్రాణత, చచ్చుదనం పెరిగిపోతుంది. దాంతోపాటు



మానసికంగా నిరాశా నిస్పృహలు మనసు నిండా ఆవహించుకుంటయ్. దాంతో క్రమక్రమంగా అన్ని రోగాలు పుట్టుకొచ్చి వారిని మంచాన పడవేస్తయ్.

పైన తెలిపినట్లు వార్ధక్యాన్ని పదేపదే ఊహించుకోకుండా ఇపుడు తెలిపే యోగాన్ని ఆచరించండి. ఉసిరికపండ్ల పై బెరడుపొడి 10 గ్రా, తేనె 10 గ్రా, పటికబెల్లం 10 గ్రా, ఈ మూడు కలిపి నియమపూర్వకంగా ఒక్కరోజుకూడా విడవకుండా ఉదయం పరగడపున ఒకసారి, రాత్రి ఆహారానికి రెండుగంటల ముందు ఒకసారి సేవిస్తుండాలి.

ఇది సేవించేటపుడు మాంసం, మద్యం, చల్లబడ్డ పదార్థాలు, అరగని పదార్థాలు, నిలువ ఉన్న పదార్థాలు పొరపాటుగా కూడా సేవించవద్దు. ఇలా జాగ్రత్తలు తీసుకొంటూ ఈ చూర్ణాన్ని సేవించడంవల్ల వార్ధక్యంలో కలిగే అన్నివికారాలు హరించిపోయి వాటిస్థానంలో నూతనమైన ఉత్తేజం, హుషారు, వేగం, చేతనాశక్తి, ప్రతిభాపాటవాలు అనూహ్యంగా పెంపొందుతయ్. శుభం.



తాజా మర్రిపాలు లేపనం చేస్తుంటే ముక్కు మీది పుండ్లు గాయాలు త్వరగా మానిపోతయ్

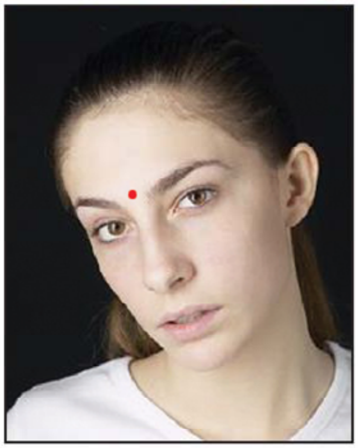
కోట్లాదిమందిని పట్టి పీడిస్తున్న పాండురోగం గురించి తెలుసుకోండి



డా॥కె.విశ్వనాథం, ఎం.డి

ప్రియమైన బిడ్డలారా! ఈ ఆధునిక వికృతయుగంలో తినే ప్రతీ పదార్థం విషరసాయనిక ఎరువులతో పండటంవల్ల ఆ విషప్రభావం శరీరంలోని అతి ప్రధానమైన కాలేయాన్ని బలహీనపరచడం వల్ల రక్తోత్పత్తి క్రమంగా తగ్గిపోతూ అధికశాతం మంది ప్రజలు పాండురోగానికి గురౌతున్నారు.

శరీరంలో అవసరమైనంత శుద్ధరక్తం కలిగినవారు ఈనాడు ఒక్కరు కూడా లేరని ఖచ్చితంగా చెప్పవచ్చు. అయితే ఈ లోపాన్ని అందుకు కారణాలను ఏ ఒక్కరూ తెలుసుకోకపోగా ఆ లోపంవల్ల కలిగే అనారోగ్య సమస్యలకు మందులు వాడటానికి అలవాటు పడుతూ క్రమంగా దీర్ఘకాల రోగులై మంచాన పడుతున్నారు. పిల్లలు, పెద్దలు, పేదలు, ధనికులు, స్త్రీలు, పురుషులనే బేధం లేకుండా అందరూ అనుభవిస్తున్న ఎవరి స్వయంకృత అపరాధంతో వారే తెచ్చుకుంటున్న ఈ పాండురోగం గురించి, దాని సులభ ఆహార చికిత్సల గురించి సవివరంగా చెప్పుకుందాం !



పాండురోగం ఎన్ని విధాలు ? ఎందుకొస్తుంది ?

ప్రియమైన పాఠకులారా! పాండురోగం 1) వాతజపాండురోగం 2) పిత్తజపాండురోగం 3) కఫజ పాండురోగం 4) సన్నిపాతజ పాండురోగం 5) మృద్భక్షణజ పాండురోగం అని అయిదు విధాలుగా కలుగుతుందని మహాఋషులు నిర్ధారించారు.

ఈ వ్యాధి అతివ్యాయామం చేయడంవల్ల, పులుపు, ఉప్పు అధికంగా వాడటంవల్ల, యేండ్ల తరబడి మద్యపాన దురలవాటువల్ల, పసితనంలో మట్టితినే దురభ్యాసానికి గురికావటంవల్ల అతి తీక్షణమైన ఆవాలవంటి పదార్థాలను ఆవకాయపచ్చడి రూపంలో ఎక్కువగా తినడంవల్ల, పగలు నిద్రించి రాత్రి మేల్కొనటంవల్ల శరీరంలో వాతపిత్తకఫములనబడే త్రిదోషములు ప్రకోపించి రక్తాన్ని దూషింపజేసి పాండురోగాన్ని కలిగిస్తుంది. ఈ వ్యాధి సోకినవారి చర్మం మొత్తం తెల్లగా రక్తహీనతతో పాలిపోయి ఉండటాన్ని గమనించవచ్చు.

పాండురోగం వచ్చే ముందు - లక్షణాలు

ఈ వ్యాధి శరీరంలో ప్రారంభమైన మొదటిదశలో చర్మం నునుపుతప్పి గరుకుగా మారుతూ పగిలిపోవడం మొదలౌతుంది. అప్పుడే మాటిమాటికి మట్టితినాలనే కోరిక పుట్టడం ఎప్పుడూ నోటిలో ఉమ్మి ఊరుతూ ఉండటం, వళ్ళంతా నొప్పులు పుట్టడం, కళ్ళు, ముఖం, పొట్ట నీరుపట్టి ఉబ్బిపోవడం, మలమూత్రాలు పసుపుపచ్చగా ఉండటం, తిన్న ఆహారం పచనంకాక అజీర్ణం ప్రబలిపోవడం వంటి అనేకానేక లక్షణాలు కనిపిస్తుంటయ్.

వాతదోషంతో పుట్టిన పాండురోగ - లక్షణాలు

శరీరంలో వాతదోషంవల్ల ఏర్పడిన పాండురోగంవల్ల చర్మం, కళ్ళు, గోర్లు,మూత్రం మొదలైనవన్నీ నలుపురంగుగా గాని లేక కొంచెం ఎరుపు కలిసిన నలుపురంగుగా గాని మారతయ్. వీరికి తరచుగా వళ్ళు వణకటం, చర్మంపై చురుకులు, పదేపదే కడుపుబ్బరించడం, కడుపులో పోట్లు, ఉదరంలో పగలగొట్టినట్లుగా అనిపించే లక్షణాలు కన్పిస్తయ్. అయితే చర్మం ఎరుపుతో కూడిన నలుపుతో ఉన్నా కూడా కాంతిహీనతతో పాలిపోయి ఉండటం గమనించవచ్చు.

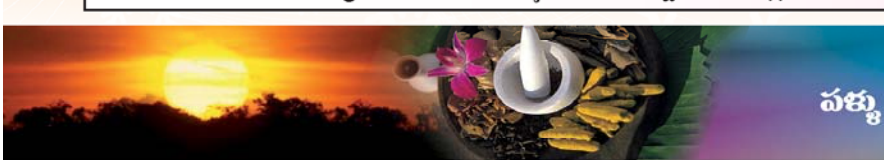


పిత్తదోషంతో పుట్టిన పాండురోగ - లక్షణాలు

శరీరంలో పైత్యం ప్రకోపించడంవల్ల పుట్టిన పాండురోగంవల్ల చర్మం, గోర్లు, మలమూత్రాలు పసుపురంగుగా మారతయ్. వీరికి అంతులేని దాహం కలుగుతుంటుంది. జ్వరం కూడా వస్తుంది. వీరు పసుపురంగుతో కూడి ఉన్నాకూడా చర్మం పాలిపోయిఉండటం తెలుసుకోవచ్చు.

కఫదోషంతో పుట్టిన పాండురోగ - లక్షణాలు

శరీరంలో కఫదోషంవల్ల పుట్టిన పాండురోగంవల్ల ఆ రోగులకు ఎప్పుడూ నోటినుండి నీరు కారుతూ ఉంటుంది. శరీరమంతా కూడా రక్తం బాగా తగ్గిపోయి నీరు పట్టి ఉబ్బి ఉంటుంది. కూర్చున్నచోటే తెలియకుండా కునికిపాట్లు పడుతుంటారు. వీరికి వళ్ళంతా బరువు పెరిగిపోతుంది. వీరి చర్మం, మూత్రం, కళ్ళు, ముఖం నిర్జీవంగా తెల్లగా పాలిపోయి ఉండటం గమనించవచ్చు.



సైంధవలవణం నిప్పుపై కాల్చి దంచి
పళ్ళు తోముతుంటే దంతక్రిములు హరించిపోతయ్

సన్నిపాతదోషంతో పుట్టిన పాండురోగ – లక్షణాలు



శరీరంలో ఒకేసారి వాతపిత్తకఫదోషాలు ప్రకోపించడంవల్ల కలిగిన పాండురోగాన్ని సన్నిపాత పాండు రోగం అంటారు. పైన తెలిపిన మూడు రకాల వ్యాధి లక్షణాలు కలిసి ఈ వ్యాధిగ్రస్తున్ని ఆక్రమిస్తయ్. దీనిని సహించడం భరించడం ఆ రోగికి అశక్యంగా ఉంటుంది.

మృద్భక్షణ దోషంతో పుట్టిన పాండురోగ – లక్షణాలు

మట్టి తినే అలవాటు కలవారికి ఆ మట్టిదోషం వల్ల శరీరంలో వాతపిత్తకఫాలలో ఏదో ఒక దోషం ప్రకోపించడం వల్ల తిన్న ఆహారం జీర్ణం కాక క్రమంగా ఇంద్రియబలం,తేజస్సు,రక్తం క్షీణించిపోయి పాండురోగం కలుగుతుంది. దీనివల్ల కునికిపాట్లు, అశ్రద్ధ, దగ్గు, ఆయాసం, కడుపునొప్పి, అరుచి కలుగుతయ్. అంతేగాక కళ్ళు, కనుబొమ్మలు, పొట్ట, పాదాలు, మర్మాంగపు ప్రదేశాల్లో వాపు పుడుతుంది. వీరికి మట్టిదోషం వల్ల ప్రేవుల్లో క్రిములు పుట్టి రక్తంతో కూడిన కఫంతో కలిసి మలవిసర్జన జరుగుతుంటుంది.



ఎండుద్రాక్షతో – ఎదురులేని యోగం

ఎండుద్రాక్షపండ్లు 10 నుండి 20, ఎండుఅంజూర్‌ముక్కలు 2 నుండి 4, విత్తనం తీసిన ఎండు ఖర్జూరాలు 1 లేదా 2 తీసుకొని వీటిని విడిగా మంచినీటితో కడిగి ఒక గిన్నెలో వేసి అందులో అవి మునిగేవరకు మంచినీరు పోసి మూతపెట్టి రాత్రి నిలువ ఉంచాలి.

ఉదయం దంతధావనకాగానే ఆ ముక్కలను ఒక్కొక్కటి నిదానంగా బాగా నమిలి తిని ఆ నీళ్ళను వడపోసుకొని అందులో ఒకచెంచాతేనె లేదా ఒకచెంచా చక్కెర కలిపి తాగాలి. జీర్ణ శక్తి బాగా ఉన్నవారు మరలా ఉదయంపూట కూడా నానబెట్టి సాయంత్రంపూట సేవించాలి. ఈ విధంగా విడవకుండా మూడుమాసాలు సేవిస్తే రక్తహీనత హరించి కావలసినంత మంచి రక్తం లభించి పాండురోగం హరించిపోతుంది.

దేశవాళి గోమూత్రంతో – దశతిరిగే యోగం



తీవ్రమైన పాండురోగంతో ఎంతోకాలం నుంచి బాధపడుతున్నవారైనా గోమూత్ర ప్రయోగంతో తిరిగి చక్కని ఆరోగ్యాన్ని పొందవచ్చు. పొలాల్లో తిరిగి మేసే మన దేశ వాళి ఆవు ఉదయంపూట పోసే మూత్రం ముందు చివరి భాగాలు వదిలివేసి మధ్య మూత్రాన్ని మట్టిపాత్రలో పట్టుకొని ఏడుసార్లు వడపోసి రోజూ రెండులేదా మూడు పూటలా ఆహారానికి గంటముందు నాలుగైదు చెంచాల మోతాదుగా సమంగా నీరు, ఒక చెంచా తేనె కలిపి సేవించాలి.

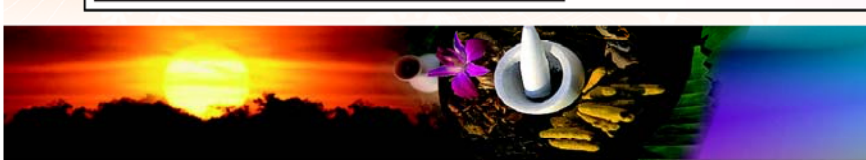
ఈ విధంగా విడవకుండా మూడు నుండి ఆరునెలలపాటు సేవిస్తుంటే క్షీణించిన కాలేయం పునరుజ్జీవనం చెంది పాండురోగం హరించిపోయి రక్తశుద్ధి, రక్తవృద్ధి కలిగి ప్రాణం కాపాడబడుతుంది. శరీరానికి మంచిరంగు, కాంతి, తేజస్సు కలుగుతయ్.



ఆవుపాలతో – అమృత యోగం

దేశవాళి ఆవుపాలు కాచి ఆరబెట్టాలి. ఆరిన తరువాత అరగ్లాసు పాలల్లో ఒకచెంచా ఆవునెయ్యి, ఒకచెంచా చక్కెర, అరచెంచా తేనె, పావుచెంచా పిప్పళ్ళపొడి, పావుచెంచా మిరియాలపొడి కలిపి సేవించాలి.

ఈ విధంగా రెండుపూటలా విడవకుండా సేవిస్తుంటే ఇది అమృతంలాగా పనిచేస్తూ పాండురోగులకు కొత్త ప్రాణం పోస్తుంది. వేడిశరీరం కలవారు పాలను వేడిచేయకుండా అప్పుడే పితికిన వెంటనే పై పదార్థాలను కలుపుకొని తాగాలి. శుభం.



తుమ్మబెరడు కషాయంలో చిటికెడు పటిక కలిపి పుక్కిలిస్తుంటే నోటిపూత తగ్గిపోతుంది



సర్వ శిరోరోగాలకు - భృంగామలకతైలం

కావలసిన పదార్థాలు : గుంటగలగరాకురసం ఒక లీటర్, గింజలు తీసిన ఉసిరిక పండ్ల పై బెరడు రసం ఒక లీటర్, నువ్వులనూనె ఒక లీటర్, పాలు ఒక లీటర్, శ్రీగంధం 10 గ్రా, అతిమధురం 10గ్రా, పుష్కరమూలం 10గ్రా, దుంపరాష్ట్రం 10గ్రా, కటుక రోహిణి 10 గ్రా, వట్టివేర్లు 10 గ్రా. సేకరించుకోవాలి.

తయారీవిధానం : ముందుగా పైన తెలిపిన పదార్థాల్లో శ్రీగంధం నుండి వట్టివేర్ల వరకు అన్ని ఓషధులను విడివిడిగా దంచి మెత్తని చూర్ణం చేసి ఆ చూర్ణంలో తగినన్ని మంచినీరు కలిపి గుజ్జులాగా నూరి సిద్ధం చేసి పెట్టుకోవాలి.

తరువాత కళాయిలో గుంటగలగర, ఉసిరిక, నువ్వులనూనె, పాలు పోసి బాగా కలిపి మంట పెట్టాలి. సన్నటి సెగపైన పదార్థాలన్నీ ఇగిరిపోయి నూనె మిగిలే వరకు మరిగిస్తూ మధ్యలో పైన తయారుచేసుకున్న పదార్థాల గుజ్జును కలపాలి.

ఆ తరువాత నూనె మాత్రమే మిగిలే వరకు మరిగించి దించి చల్లార్చి వడపోసి గాజుసీసాలో నిలువ చేసుకోవాలి. దీనినే భృంగామలక తైలం అంటారు.

వాడేవిధానం : ఈ తైలాన్ని రోజూ గోరువెచ్చగా శిరస్సుకు రాసుకోవచ్చు. అలాగే ఈ తైలాన్ని మూడు నాలుగుచుక్కలు ముక్కులో వేసి పీల్చవచ్చు. అదే విధంగా నాలుగైదు చుక్కల గోరువెచ్చని తైలాన్ని చెవుల్లో రెండుపూటలా వేసుకోవచ్చు.

ఉపయోగాలు : ఇలా క్రమం తప్పకుండా చేయడంవల్ల శిరస్సులో పేరుకున్న వాతం, అధిక పైత్యం హరించిపోయి మెదడు చల్లబడుతుంది. వెంట్రుకలు ధృఢంగా నల్లగా మారతయ్. చుండ్రు, దురద వంటి సమస్యలు కూడా తగ్గిపోతయ్.

ఈ తైలాన్ని ముక్కులో వేయడంవల్ల తల తిరగడం, వణకటం, శ్వాస ఆడకపోవడం, ముక్కు నుండి నీరుకారటం వంటి నాసికాసమస్యలు నయమౌతయ్. దీనిని చెవిలోవేస్తే చెవిపోటు, చీము, చెవుడువంటి కర్ణరోగాలు క్రమంగా కనుమరుగైపోతయ్.

దగ్గు,దమ్ము,ఆయాసాలకు - తాళీసచూర్ణం

ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా ! ఇంట్లో ఎప్పుడూ ఎవరో ఒకరికి శ్వాసకోశ సంబంధమైన జలుబో, పడిశమో, ముక్కు బిగుసుక పోవడమో, ముక్కు నుండి నీరు కారడమో, తెంపులేని దగ్గో, అంతులేని ఆయాసమో, పిల్లికూతలో, ప్రాణం తీసేటంత ఉబ్బసమో ఇలాంటి ఏదోఒకసమస్య ఉంటూనే ఉంటుంది. అందువల్ల క్రిందతెలిపే తాళీసచూర్ణాన్ని ముందుగానే తయారుచేసి ఇంట్లో ఉంచుకోవడం ద్వారా ఆ సమస్యలన్నీ అవలీలగా జయించవచ్చు.



కావలసిన పదార్థాలు : తాళీసపత్రి 10 గ్రా, మిరియాలు 20 గ్రా, సొంఠి 30 గ్రా, పిప్పళ్ళు 40 గ్రా, తవాక్షీరి 50 గ్రా, లవంగపట్టా 3 గ్రా, చిన్నఏలకులపొడి 3 గ్రా, కండచక్కెర పొడి 150 గ్రా, సేకరించుకోవాలి.

తయారీవిధానం : పైపదార్థాల్లో తాళీసపత్రి, తవాక్షీరి, కండచక్కెరను విడిగా పొడి చేసుకొని, మిగిలిన పదార్థాలను చిన్నమంటపైన కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి పొడి చేసుకొని అన్నింటినీ కలిపి నిలువచేసుకోవాలి.

వాడేవిధానం : ఈ చూర్ణాన్ని పావుచెంచా నుండి అరచెంచా వరకు తేనెతో గాని, ఆవునేతితో గాని, అరకప్పు పాలతోగాని ఆహారానికి అరగంట ముందు సేవించాలి.

ఉపయోగాలు : దీని సేవన వల్ల అన్నిరకాల దగ్గులు, ఆయాస ఉబ్బసాలు, అరుచి, వాంతి, గుండెరోగం, ప్లీహరోగం, ఉదర శూల, పక్కటెముకల నొప్పులు, పాండురోగం, జ్వరంలో కలిగిన అతిసారం, గ్యాస్, వంటి సమస్యలు సంహారమైపోతయ్. శుభం.

రోజూ మామిడిపుల్లతో పళ్ళు తోముతుంటే
నోటి దుర్గంధం హరించి నోరు పరిమళమౌతుంది

మూడురోజుల్లో భయంకర కఫరోగం తగ్గింది

పండిత ఏల్చూరి గురువు గారికి వందనాలు. మీరు ప్రక్కనుంటే పాము కుట్టినా నా కళ్ళల్లో అణువంత భయం కూడా ఉండదు. మన ఆయుర్వేదంపై నాకు అంత నమ్మకం. మీరు తెలిపిన కఫనివారిణి అయిన సొంటి,పసుపుకొమ్ములు,మిరియాల పొడిని గోరువెచ్చని నీటిలో పోసుకొని తాగితే మూడు రోజులలో నాకు ప్రాణాలను హరించేటట్లుగా ఉండే కఫరోగం నివారించ బడి పూర్తి ఆరోగ్యవంతుడనైనందుకు ఎంతో ఆనందంగాఉంది.

తుమ్మల బాలక్రిష్ణ, s/o సూరిబాబు, టీచర్స్‌కాలని, పొన్నూర్, గుంటూరు జిల్లా, సెల్ : 9032072900

ఎన్నో అనారోగ్యాలను - ఇంట్లోనే పరిష్కరించుకుంటున్నాం

గౌరవనీయులైన ఆయుర్వేదాచార్యులైన ఏల్చూరి గారికి నమస్కారములు. మేము ప్రతిరోజు జీటివీలో ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞానం చూస్తుంటాం. అందులో మీరు చెప్పినటువంటి త్రిఫల చూర్ణాన్ని రోజూ మా కుటుంబంలో అందరం వాడుతున్నాం. మా వారి గ్యాస్ ట్రబుల్ కోసం వాము, మిరియాలు, సైంధవలవణం కలిపి తీసుకున్నారు. ఇది కూడా బాగా పనిచేసింది. మా పాపకు వంటిమీద ఉన్న నల్లని మచ్చలు పోవటానికి తేనెమైనం, మంచి పసుపుతో తయారుచేసిన అయింట్‌మెంట్‌ను వాడాం. మా అమ్మ, అత్యయ్య గారి కాళ్ళు, నడుంనొప్పులకు వావిలాకుమాత్రలు వాడాం.

రక్తం పెరగటానికి మీరు చెప్పినటువంటి టమాట,క్యారెట్,బీట్రూట్‌ను జ్యూస్‌చేసి అందులో పటికబెల్లం వేసి వాడుతున్నాం. ఇలా చాలా రుచిగా ఉంది. అలాగే మేము ప్రతీనెలా మీ పత్రికను తీసుకొని చదువుతున్నాం. అందులో మాకు కావలసిన ఎన్నో విషయాలను మేము సేకరించి పాటిస్తున్నాం. మీకు మేము సర్వదా ఋణపడి ఉంటాం.

ఎం. లలిత, పాత గాంధీ హాస్పిటల్ ఎదురుగా, మోండామార్కెట్ దగ్గర, సికింద్రాబాద్, సెల్ : 9908421172

"అందరికి ఆయుర్వేదం"

మాసపత్రిక - సభ్యత్వ వివరాలు

1 సం॥ సభ్యత్వం రూ॥ 180/- లకు 12 మాసాలు పత్రిక పంపబడుతుంది

2 సం॥ సభ్యత్వం రూ॥ 360/- లకు 24 మాసాలు పత్రిక పంపబడుతుంది

5 సం॥ సభ్యత్వం రూ॥ 900/- లకు 60 మాసాలు పత్రిక పంపబడుతుంది

జీవిత సభ్యత్వం రూ॥ 2,500/- లకు 240 మాసాలు పత్రిక పంపబడుతుంది

సభ్యత్వం కావలసినవారు :

"అందరికి ఆయుర్వేదం", హైదరాబాద్

అనే పేరుతో డి.డి. లేదా మనియార్డర్ తీసి మీ పూర్తి చిరునామాను ఫోన్‌నెంబర్‌తో సహా విడికాగితం పై వ్రాసి క్రింది చిరునామాకు పంపగలరు.

"అందరికి ఆయుర్వేదం", ఇంటి సంఖ్య - 17, దారి సంఖ్య - 5, కృష్ణానగర్ నుండి అన్నపూర్ణ స్టూడియోకి వెళ్ళే దారి, జవహర్ కాలని, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్-500033, ఫోన్ : 040 - 23547132, సెల్ : 8801005226.

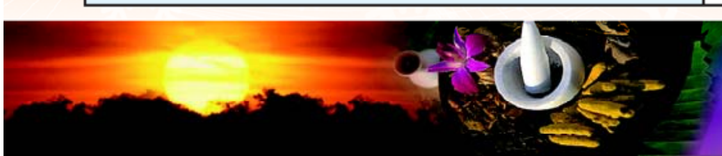
FORM IV (See Rule 8)
Statement about ownership and other particulars of
ANDARIKI AYURVEDAM

1. Place of Publication : Plot No.17, Road No.5, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad - 500 033
2. Periodicity of it's Publication : Monthly
3. Printer's Name : Elchuri Venkat Rao
   Whether citizen of India : Yes
   If Foreign, State the country of origin Address : Plot No. 17, Road No. 5, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad - 500 033
4. Publisher's Name : Elchuri Venkat Rao
   Whether citizen of India : Yes
   If Foreign, State the country of origin Address : Plot No. 17, Road No. 5, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad - 500 033
5. Editor's Name : Elchuri Venkat Rao
   Whether citizen of India : Yes
   If Foreign, State the country of origin Address : Plot No. 17, Road No. 5, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad - 500 033
6. Name & Address of individuals Who own the Newspaper and : Elchuri Venkat Rao
   Partners of share holder's holding more than one percent of the : Yes
   total capitals Address : Plot No. 17, Road No. 5, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad - 500 033

I, ELCHURI VENKAT RAO hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

for **ANDARIKI AYURVEDAM**
Sd/- Elchuri Venkat Rao
Publisher

Edited Printed, Published and Owned by **ELCHURI VENKAT RAO**
Printed at Kalajyothi Process Ltd., RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad, Publication at Plot No. 17, Road No. 5, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad - 500033, Editor : ELCHURI VENKAT RAO





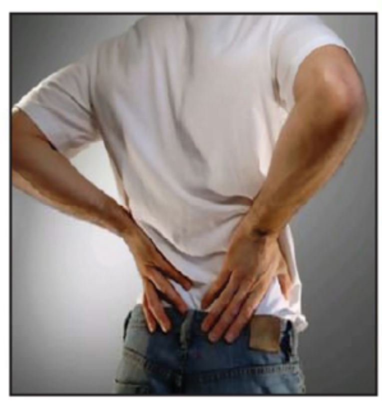


దంతాల - సమస్య

శ్రీ జి. లింగస్వామి, ఖమ్మం : ఆచార్యా! నాకు దంత సమస్య ఉంది. దంతాలు కదులుతూ, పోటు పుడుతూ నోటి నుండి దుర్వాసన వస్తుంది. పళ్ళు ధృఢంగా ఉండటానికి, మిగతా సమస్యలు తీరడానికి మంచి మార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా ! నీవు నివసించే గ్రామంలో ప్రతీచోట కనిపించే తుమ్మచెట్టు నీ సమస్యను ఎంతో సులువుగా పరిష్కరిస్తుందని తెలుసుకో. తుమ్మచెట్టుకు ప్రదక్షణ చేసి మనసులోనే నీ బాధను తెలిపి దాని మానుపై బెరడు 100 గ్రా. తెచ్చుకొని చిన్నముక్కలు చేసి కడిగి దంచి పొడిచేసి నిలువచేసుకో. ఈ పొడిలో దోరగా వేయించి దంచి జల్లించిన సొంఠిపొడి 10 గ్రా. ముద్ద కర్పూరం పొడి 3గ్రా. కలిపితే మంచి పళ్ళపొడి తయారౌతుంది. రోజూ రెండుపూటలా ఈ పొడితో పళ్ళు తోముకొని అరగంటాగి గోరువెచ్చని నీటితో కడుగుతుండు. క్రమంగా దంతాలన్నీ గట్టిపడతయ్. శుభం.

వెన్నునొప్పి - సమస్య



శ్రీ జి.వి.చారి, నల్గొండ జిల్లా : ఆచార్యా ! నా వయస్సు 36 సం.లు. నాకు నడుములో వెన్నుముకకు కుడి వైపు నొప్పి వస్తుంది. ఈ నొప్పితో పనిచేయలేక పోతున్నాను. ఇక్కడి వైద్యులు ఆపరేషన్ చేయాలంటున్నారు. ఇంగ్లీషుమందులు ఎన్ని వాడినా కూడా నొప్పి తగ్గటం లేదు. దయతో మార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా ! ముందుగా ఆహారంలో వాతం ఎక్కువ చేసే పదార్థాలు తినటంమానుకో. తరువాత 1) ఒక నూలుగుడ్డలో కొంత ఇసుక పోసి మూటకట్టి ఆ మూటను నిప్పుల మీద వేడి చేసి ఆ ఇసుక మూటతో నొప్పిపైన భరించగలిగినంత వేడితో రెండుపూటలా కాపడం పెడుతుండు.



దీంతో పాటు 2) అశ్వగంధ దుంపలు, పిప్పలికట్టె, చెవ్యం, చిత్రమూలం ఈ నాలుగు పదార్థాలను ఒక్కొక్కటి 50 గ్రా. చొప్పున తీసుకొని విడివిడిగాదంచి వస్త్రఘాళితంపట్టి చూర్ణం తయారుచేసుకో. ఆ చూర్ణంలో పాతబెల్లం 400గ్రా. కలిపి రోట్లో వేసి పదార్థమంతా బెల్లంలో కలిసిపోయేటట్లు దంచి ముద్దచేయి. ఆ ముద్దను రెండుపూటలా 10 గ్రా. మోతాదుగా ఆహారం తరువాత ఒక గంటాగి తింటుంటే నీ సమస్య సులువుగా తీరిపోతుంది. శుభం.

తామర - సమస్య



శ్రీమతి దేవి, అనంతపురం జిల్లా : ఆచార్యా! నా వయస్సు 24 సం.లు. నాకు తామర అనే చర్మ వ్యాధి సోకింది. ఎన్ని ఇంగ్లీష్‌మందులు వాడినా తగ్గటం లేదు. దయచేసి తగ్గే మార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ! 1)ఎండిపోయిన పొగాకు తెచ్చి చిన్నచిన్నముక్కలు చేసి కళాయిలో వేసి కింద మంటపెట్టి అట్లకాడతో తిప్పుతుంటే ఆ ముక్కలు కాలి బూడిదగా మారతయ్. ఆ బూడిదను జల్లించుకొని మెత్తని చూర్ణములో తగినంత కొబ్బరినూనె కలిపితే అది లేపనంలాగా తయారౌతుంది. దాన్ని రోజు రెండుపూటలా తామరపైన పట్టిస్తుంటే అతి త్వరగా తామర తగ్గిపోతుంది. 2) ఒకవేళ తామర వ్యాధి చాలాకాలం నుంచి మొండికిబడి పీడిస్తుంటే ఇప్పుడు చెప్పే ప్రయోగం పాటించండి. ఆయుర్వేద అంగడిలో మోదుగ మాడలు తెచ్చుకొని వాటిని దంచి జల్లించి చూర్ణం నిలువ చేసుకోండి. రెండుపూటలా తగినంత చూర్ణం నిమ్మరసంతో నూరి ఆ గుజ్జును తామరపైన పట్టిస్తుంటే మూడునాలుగు రోజుల్లోనే దీర్ఘకాల తామర హరించిపోతుంది. శుభం.

తల్లిపాలు తగ్గిన - సమస్య



శ్రీ యం. సుభాష్, కడప జిల్లా : ఆచార్యా! నా భార్య పేరు ప్రశాంతి, ఆమె వయస్సు 20 సం. ఇటీవలే ఆమె పిల్లవాన్ని కన్నది. అయితే ఆమెవద్ద తగినన్ని తల్లిపాలు లేకపోవడంవల్ల ప్రస్తుతం గేదెపాలు పడుతున్నందుకు బాధపడుతున్నాం. ఆయుర్వేద విజ్ఞానం ద్వారా నా కుమారునికి చాలినన్ని తల్లిపాలు పెరిగే మార్గాలు సూచించండి.

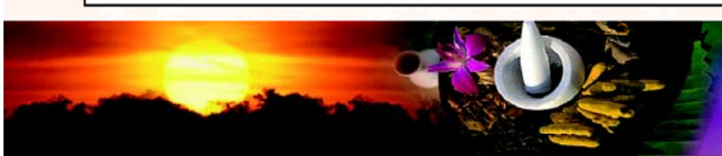
ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా! తల్లిపాలతోనే బిడ్డల నూరేండ్లఆరోగ్యం,ఆయువు స్థిరపడతయ్. గతంలో ఎన్నో మార్గాలు చెప్పాం. 1) ఇంట్లో తయారుచేసుకున్న గోధుమపిండిలో తగినన్ని నీరు కలిపి వెడల్పుగా చేసి మంచి దేశవాళి ఆవునేతిలో గానీ, గేదె నెయ్యిలో గానీ ఉడికించి పూరీలు తయారుచేయాలి. ఆ పూరీలను చిన్నచిన్నముక్కలుగా విరిచి కాచిన దేశవాళి ఆవుపాలలో లేక గేదెపాలలో వేసి నానబెట్టేటప్పుడే తగినంత చక్కెర అందులో కలపాలి. పూరీముక్కలు మెత్తగా అయిన తరువాత తృప్తిగా తినాలి. ఇలా రోజూ తింటుంటే బాలింత స్త్రీలకు ఏ మందులు, మాకులు వాడే పనిలేకుండా సహజంగానే తల్లిపాలు పెరుగుతయ్. 2) అతిమధురంచూర్ణం ఆయుర్వేదఅంగళ్ళలో దొరుకుతుంది. అది ఒక అరటీచెంచా మోతాదుగా పైనతెలిపిన పాలల్లో వేసి పూరీలతో పాటే సేవించవచ్చు లేదా రెండుపూటలా ఒక అరటీచెంచా అతిమధురంపొడి, అరకప్పు ఆవుపాలలో కలిపి అందులో పటికబెల్లంపొడి 20గ్రా. కలిపి తాగుతుంటే బిడ్డకు చాలినన్ని తల్లిపాలు పెరుగుతయ్. శుభం.

మగపిల్లలు లేని - సమస్య



శ్రీ వై. మల్లేష్, తాడిపత్రి : ఆచార్యా! నా వయస్సు 30 సం.లు. నా భార్య వయస్సు 21 సం.లు మాకు ముగ్గురు ఆడపిల్లలు పుట్టారు. ప్రస్తుతం మగసంతానం కావాలని రోజూ దేవుణ్ణి ప్రార్థిస్తున్నాం. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రా ! మగసంతానం కోసం ప్రత్యేకంగా మందులు వాడే అవసరం లేకుండా గర్భం ధరించడానికి ముందే కొన్ని నియమాలను పాటించడం ద్వారా మగ సంతానం పొందవచ్చని ఆయుర్వేద మహర్షులు నిర్ధారించారు.



స్త్రీ బహిష్టు అయిన రోజు నుండి లెక్క వేసుకుంటూ ఆరు, ఎనిమిది, పది, పన్నెండు, పద్నాలుగు, పదహారురోజుల్లో కొడుకు పుట్టాలనే తీవ్రమైన సంకల్పంతో సంసారం చేయడంద్వారా మగబిడ్డను పొందవచ్చు. అయితే రోజులు లెక్కపెట్టుకునేటప్పుడు ఇంగ్లీష్‌వాళ్ళ పద్ధతి ప్రకారం అర్ధరాత్రి నుండి లెక్కపెట్టకూడదు. అది విదేశీ విధానం. మన భారతీయవిజ్ఞానం ప్రకారం సూర్యోదయంతోనే రోజు మొదలౌతుంది. అప్పటినుండి ఇరవైనాలుగు గంటలలోపు ఎప్పుడు బహిష్టు వచ్చినా ఒక రోజు పూర్తి అయినట్లుగా లెక్కించుకోవాలి. పొరపాటుపడి లెక్క తప్పకూడదు. ఎవరైనా పెద్దలను అడిగి తెలుసుకొని ప్రయత్నించండి. శుభం.



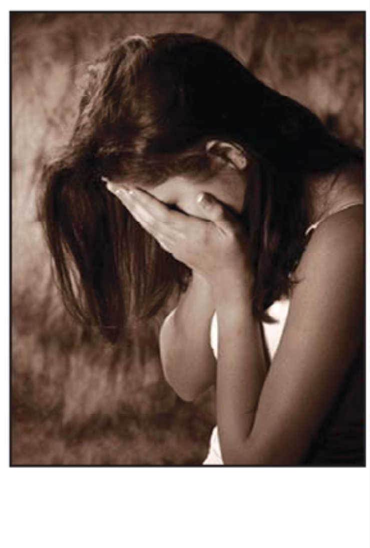
మాటిమాటికి జ్వరం వచ్చే - సమస్య

శ్రీమతి వీణ, ఒంగోలు : ఆచార్యా ! మా పాప వయసు 6 సం.లు. బరువు 15 కే.జీ.లు పాపకు గత మూడేళ్ళ నుండి నెలకు లేదా రెండునెలలకు ఒక్కసారి జ్వరం వస్తుంది. ఎన్ని పరీక్షలు చేయించినా పాపలో ఏ లోపం లేదంటున్నారు. అమ్మాయికి ముందుగా జలుబు చేసి తరువాత జ్వరం వస్తుంది. ఇలా రాకుండా తగిన సులువైన ఆహారమార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ ! కృష్ణతులసిదళాలు 20 గ్రా, మిరియాలు 5 గ్రా, తీసుకొని శుభ్రమైన రోట్లో వేసి కొద్దికొద్దిగా అల్లంరసం వేస్తు గుజ్జులాగా అయ్యేవరకు నూరండి. ఆ గుజ్జును శనగగింజంత మోతాదుగా గోలీలు కట్టి పళ్ళెంలో వేసి బాగా గాలి తగిలేచోట నీడలో ఆరబెట్టండి. వాటిలోని నీరంతా ఆవిరైపోయి గోలీలు బాగా గట్టిపడిన తరువాత మాత్రమే గాజుసీసాలో భద్రపరచండి. జ్వరం లేనప్పుడు రోజూరాత్రి నిద్రించేముందు ఒకగోలీని గోరువెచ్చని నీటితో సేవింపజేయండి. జలుబు వచ్చే ముందు జ్వరం ఉన్నప్పుడు రెండు లేదా మూడుపూటలా ఒక్కొక్క గోలీని కొంచెం తేనెతో రంగరించి తినిపించండి. త్వరగా మాటిమాటికి జ్వరం వచ్చే సమస్య, జలుబు చేసే సమస్య తీరిపోయి పాపకు జీర్ణశక్తి కూడా పెరిగి బాగా ఆకలి పెరుగుతుంది. శుభం.

మానసిక మరియు చర్మ - సమస్య

శ్రీమతి సరళ, విశాఖ : ఆచార్యా! నా వయసు 71సం.లు. మా నాల్గవ కుమార్తెకు మానసిక సమస్య వల్ల చాలాకాలం నుండి ఇంగ్లీష్ మందులు వాడుతున్నాం. ఆ సమస్యవల్లే ఆమె భర్త ఆమెను మా ఇంట్లో వదిలివెళ్ళాడు. ఆ మందులు వాడుతుండగా చర్మసమస్య మొదలైంది. మొహంమీద చీముపొక్కులుపుట్టి ముఖమంతా పాడైంది. దీనివల్ల ఆమెకు మరలా మానసిక సమస్య మొదలైంది. దయతో మంచిమార్గం చెప్పండి.



ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ! శరీరంలో రక్తం చెడిపోవటంవల్లే ఈ సమస్య వస్తుంది. పైపై పూతలతో ఆ పొక్కులు తగ్గవు. ముందుగా ఆమెకు రక్తశుద్ధి జరగాలి. 1) ఒక రాగిచెంబులో ఒకగ్లాసు మంచినీరు పోసి అందులో సాయంత్రంపూట మూడు నుండి అయిదు వరకు కృష్ణ తులసిదళాలు వేసి రాత్రంతా మూతపెట్టి ఉంచండి. ఉదయం ఆ నీటిని వడపోసి మూడు భాగాలు చేసి మూడుపూటలా తాగమని చెప్పండి. 2) దేశవాళి గోమూత్రం సంపాదించి ఏడు సార్లు బట్టలో వడపోసి రోజు రెండు పూటలా పావుకప్పు మోతాదుగా పావుకప్పు నీరు కలిపి తాగమని చెప్పండి. అవసరమైతే అందులో అరచెంచా తేనె కలుపుకొని తాగవచ్చు 3) అదే మూత్రంలో దూది ముంచి రోజూ అయిదారుసార్లు ఆ పొక్కుల మీద మృదువుగా అద్దుతూ ఉండండి. 4) సరస్వతిచూర్ణం 50 గ్రా, అతిమధురచూర్ణం 50 గ్రా, గుంటగలగరచూర్ణం 50 గ్రా, సుగంధపాల చూర్ణం 50 గ్రా, నేలవేము చూర్ణం 50 గ్రా, తెల్లగలిజేరు చూర్ణం 50 గ్రా, తిప్పతీగ చూర్ణం 50 గ్రా, నేలఉసిరి చూర్ణం 50 గ్రా, తీసుకొని అన్నింటిని కలిపి నిలువచేయండి. ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో ఒకటీచెంచా పొడి వేసి సగానికి మరిగించి వడపోసి ఆ కషాయాన్ని మూడుభాగాలుగా మూడుపూటలా ఆహారం తరువాత ఒకగంటాగి తాగమని చెప్పండి. ఇలా చేయడంవల్ల మీ అమ్మాయి మానసికసమస్య, చర్మసమస్య క్రమంగా అదుపులోకి వస్తుంది. ప్రస్తుతం వాడుతున్న ఔషధాలు ఆరోగ్యం మెరుగుపడే కొద్ది కొంచెం కొంచెం తగ్గించండి. శుభం.



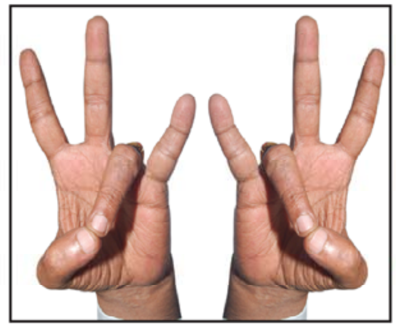
మామిడిజీడి పొడి 2గ్రా,పటికబెల్లం 5గ్రా, నెయ్యి 10గ్రా తింటుంటే స్త్రీల అధిక రక్తస్రావం అంతం



శరీరం ముడతలు పడిన - సమస్య

శ్రీమతి లక్ష్మి, పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా : ఆచార్యా ! నా వయసు 39 సం.లు. నా శరీరమంతా ముడతలు పడి మెత్తగా తయారైంది. గతంలో శరీరం చాలా గట్టిగా, బిగువుగా ఉండేది. ప్రస్తుతం ఇలా అయినందుకు అందరూ అడుగుతుంటే చాలాసిగ్గుగా ఉంది. నలుగురిలోకి వెళ్ళలేక పోతున్నాను. దయతో మంచి పరిష్కార మార్గం చెప్పండి.

ఏల్చూరి : ప్రియభారతపుత్రీ ! శరీరంలో మాంసకండరాలు బలహీనపడితే చర్మం కూడా బలహీనపడి ముడతలు పడిపోతుంది. ఇది ఆహారలోపం వల్ల గానీ, మానసిక ఆందోళన వల్లగానీ జరిగి ఉండవచ్చు. తిన్న ఆహారం సక్రమంగా వంటబట్టకపోతే మాంసం,కొవ్వు అభివృద్ధి కావు. **1)** ముందుగా బాగా సులువుగా జీర్ణమయ్యే ఆహారం సేవించడం ప్రారంభించండి. ఆకలి బాగా పెరగటానికి రెండుపూటలా భోజనానికి గంటముందు అల్లంరసం, నిమ్మరసం, తేనె ఒక్కొక్క చెంచా కలిపి తాగండి. **2)** మర్రిచెట్టు పైబెరడు తీసుకొచ్చి ఒకకేజీ మోతాదుగా చిన్నచిన్నముక్కలు కొట్టి నాలుగు లీటర్ల నీటిలో వేసి రెండురోజులు నానబెట్టి ఒక కేజి కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి ఆ కేజి కషాయంలో ఒకకేజి నువ్వులనూనె పోసి చిన్నమంటపైన కషాయమంతా ఇగిరిపోయి నూనెమాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి జాగ్రత్త చేసుకోండి. ఈ తైలాన్ని ఉదయం లేక సాయంత్రం స్నానానికి రెండుగంటల ముందుగా తగినంత నూనె శరీరమంతా లోపలకు ఇంకేటట్లు సున్నితంగా మర్దన చేసుకొని స్నానం చేస్తుండండి. **3)** అదే విధంగా కొంత మర్రిబెరడును చిన్నముక్కలు చేసి ఆరబెట్టి దంచి పలుచని నూలుబట్టలో



వస్త్రఘాళితం పట్టి నిలువచేయండి. రోజూ ఉదయం ఒకగ్లాసు నీటిలో ఒకచెంచా పొడివేసి సగానికి మరిగించి వడపోసి దానిని రెండుభాగాలుగా చేసుకొని రెండుపూటలా ఆకషాయంలో అరచెంచా జిలకర్రపొడి, ఒకచెంచా పటికబెల్లంపొడి కలిపి తాగండి. **4)** ప్రక్క చిత్రంలో ఉన్న పృధ్వీముద్రను మూడుపూటలా ఆహారానికి ముందు పదిహేను నిమిషాలపాటు ఆచరించండి. తప్పకుండా మీ కోరిక ఆయుర్వేద మహర్షుల దయవల్ల నెరవేరుతుంది. శుభం.



బహిష్టు సరిగా రాని - సమస్య

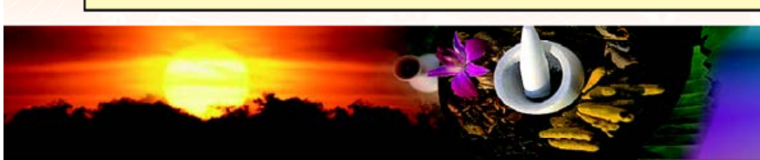
శ్రీమతి పి. రత్నకుమారి, పశ్చిమగోదావరి జిల్లా : ఆచార్యా ! నా వయసు 29 సం.లు. నాకు బహిష్టు సక్రమంగా రావటం లేదు. రక్తం తక్కువగా ఉండటం వల్లే ఇలా జరుగుతుందని అందరూ అంటున్నారు. రక్తం పెరిగి బహిష్టు సక్రమంగా వచ్చే మార్గం దయతో చెప్పండి.

ఏల్చూరి : మేనకోడలైన ప్రియభారతపుత్రీ ! రక్తం తగ్గితే బహిష్టులో అవకతవకలు ఏర్పడతయ్. **1)** దేశవాళి టమాటరసం అరకప్పు, క్యారెట్‌రసం అరకప్పు, బీట్రూట్‌రసం పావుకప్పు, అల్లంరసం ఒకచెంచా, నిమ్మరసం ఒకచెంచా, తేనె ఒకచెంచా, మిరియాలపొడి పావుచెంచా కలిపి పానీయంలాగా తయారుచేసి సేవించు. అతిత్వరగా రక్తం ఉత్పన్నమౌతుంది. **2)** తిప్పతీగపొడి 100గ్రా, ఎండుద్రాక్ష 100గ్రా. కలిపి రోట్లోవేసి ముద్దలాగా దంచి నిలువచేసుకో. రెండుపూటలా ఈ ముద్దను 10గ్రా. మోతాదుగా చప్పరించి తిని అరకప్పు వేడిపాలు తాగు. దీనివల్ల క్రమంగా నీ రెండు సమస్యలు పరిష్కారమౌతయ్. శుభం.

గత పత్రికలు చదివినవారే - లేఖలు వ్రాయండి

ప్రియపాఠకులారా! 1997 ఉగాది నుండి ఈ మాసపత్రిక ప్రారంభమై నిరంతరంగా 14 సం.ల పాటు ప్రచురింపబడుతూ వస్తుంది. గత పత్రికల్లో ప్రతీ ఒక్క సమస్యకు కొన్ని వందల సులభ పరిష్కార మార్గాలు సవివరంగా తెలియజేయబడి ఉన్నయ్. మీరు ఆ పత్రికలు ఏమీ చదవకుండా మాసమాసం ప్రచురించే కొత్త పత్రిక కూడా చదవకుండా అనేకసార్లు సమాధానాలు చెప్పిన సమస్యలనే మళ్ళీమళ్ళీ వ్రాస్తున్నారు. దానివల్ల మీ సమయం, మా సమయం వృధా అవుతుంది. అందువల్ల సమస్యలున్నవారు గత సంచికలను, మాసపత్రికలను తెప్పించుకొని చదివి ఆచరించి ఆ తరువాతే లేఖలను మీ ఫోన్ నెంబరుతో పాటు వ్రాయవలసిందిగా సూచిస్తున్నాం.

ఎడిటర్ - ఏల్చూరి



తమలపాకురసం రెండుచుక్కలు కంట్లో వేసి
వెంటనే నీటితో కడుగుతుంటే 7రో॥ రేచీకటి బంద్

కుక్క, నక్క, పిల్లివంటి నాలుగుకాళ్ళ జంతువిషాలకు - విరుగుడు యోగాలు



పిచ్చికుక్క కాటుకు - ఉపచారాలు

పిచ్చికుక్క కరవటంవల్ల అయిన గాయాన్ని పేనాకత్తితో గీచిగాని, కాడీకారం (కాస్టిక్) ఉపయోగించి గాని ఆ గాయం మానిపోకుండా రక్తాన్ని స్రవింపజేస్తుండాలి. ఈ విధంగా మూడుమాసాల వరకు గాయం మానిపోకుండా ఉంటేనే దాని నుండి కారే చీము, రక్తం ద్వారా పిచ్చికుక్క విషం పూర్తిగా బయటకు బహిష్కరింపబడుతుంది.

కుక్క కరిచినవారికి మూడుమాసాల వరకు అపథ్యాలు

కుక్కకాటుకు గురైనవారు 90 రోజుల వరకు జొన్నలు, వరిగలు, చామలు, మొక్క జొన్నలు, సజ్జలు, మెంతులు,మినుములు,అనుములు,నువ్వులు,తిరగమారు దినుసులు, ఇంగువ, తాళింపు నూనె, ద్రాక్ష, కర్జూరం, కొబ్బరి, బెల్లం, చింతపండు, నీరుల్లి, ముల్లంగి, పెండలం, కంద, వంకాయ, కాకరకాయ, సొరకాయ, దోసకాయ, చిక్కుడుకాయ, గోరుచిక్కుడుకాయ, తంబకాయ, మాంసం, చేపలు, దోసగింజలు, అన్ని రకాల ఆకుకూరలు, కొత్తబియ్యం, రేగటిపెరుగు, రేగటిమజ్జిగ పూర్తిగా నిషేధించాలి. ఆ మూడుమాసాలవరకు తలస్నానం చేయకూడదు. అధికంగా బరువు మోయడం, ఎక్కువ దూరం నడవడం, చన్నీటిస్నానం కూడా మానుకోవాలి.

కుక్క కరిచినవారికి నాలుగుమాసాల వరకు అపథ్యాలు

కుక్కకాటుకు గురైనవారు ఔషధం మొదలుపెట్టినరోజు నుండి నాలుగు మాసాలు పూర్తయ్యే వరకు ఉలవలు, కొర్రలు, ఆరికలు, ముంతమామిడి పప్పు, జామపండ్లు, పాలపండ్లు, కలేపండ్లు, పుట్ట కొక్కులు,తాటితేగలు,అరటిపండ్లు, కల్లు, సారాయి మొదలైన అన్ని రకాల మత్తు పదార్థాలు, మాంసాహారాలు పూర్తిగా నిషేధించాలి. పగలునిద్రించడం, రాత్రిమేల్కొనడం, ఉపవాసముండటం, ఇతరులతో గొడవలు పడటం, వానలో తడవటం వంటి చర్యలకు కూడా పూర్తి దూరంగా ఉండాలి.



కుక్క కరిచినవారికి అయిదుమాసాల వరకు అపథ్యాలు

కుక్కకాటుకు గురైనవారు అయిదు మాసాలు పూర్తయ్యే వరకు చెప్పబోయే పదార్థాలను పూర్తిగా వర్జించాలి. ఉసిళ్ళు, ఊరపంది మాంసం, నూనెతో తయారు చేసిన అన్నిరకాల భక్ష్యాలు పొరపాటుగా కూడా సేవించకూడదు.

ఆయుర్వేదాన్ని అభిమానించే ఉపాధ్యాయులు, వైద్యులు, న్యాయవాదులు, విలేఖర్లు, ఇంజనీర్లు, వివిధ సంఘ నిర్వాహకులకు స్వాగతం!

ప్రియమైన భారతీయ సోదరీసోదరులారా! ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానంతో మనరాష్ట్రాన్ని సంపూర్ణ ఆరోగ్యరాష్ట్రంగా తీర్చిదిద్దటం కోసం గత పదిహేనేండ్లుగా మేం చేస్తున్న ఈ పునరుజ్జీవన కార్యక్రమంలో మీరంతా చేయిచేయి కలిపి సహకరించవలసిన సమయం ఆసన్నమైంది. సమకాలీన ప్రజలకు, భావిభారత పౌరులకు ఒక సజీవ సంపూర్ణ ఆరోగ్య సంస్కృతిని అందించటం కోసం సాగుతున్న ఈ కార్యక్రమం నిరాటంకంగా అజేయంగా సాగటంకోసం మీరంతా హృదయపూర్వక సహకారాన్ని అందించడం కోసం సమరోత్సాహంతో ముందుకు రావలసిందిగా ఆహ్వానిస్తున్నాం. మీ జ్ఞానసంబంధమైన సహకారాన్ని ఈ ఆరోగ్య ఉద్యమానికి అవసరమైనప్పుడల్లా అందివ్వగలమని అంగీకారం తెలుపుతూ క్రింది చిరునామాకు మీ వివరాలతో లేఖ వ్రాయండి. లేదా **9000109696 నంబరుకు S.M.S పంపండి. లేదా** ayurvedaswarajyam@gmail.com **కు E-Mail చేయండి.** మీ వివరాలు అందగానే మేమే స్వయంగా మిమ్ముల్ని సంప్రదించగలం.

మీ స్పందనను అభిలషిస్తూ.................................. **మీ ఏల్చూరి**

అందరికి ఆయుర్వేదం, ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్‌నెం. 5, జవహర్‌నగర్ కాలని, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 500033



కుక్క కరిచినవారికి ఆరుమాసాల వరకు అపథ్యాలు

కుక్క కరిచినవారు ఆరుమాసాలవరకు అన్నిరకాల పక్షులమాంసం, కోడిమాంసం కుందేటి మాంసం, తోడేలు మొదలైన క్రూరమృగాల వల్ల గాయపడిన లేదా మృతి చెందిన గొర్రె, మేక వంటి జంతువుల మాంసాలు, గుమ్మడికాయ, పొట్టి కాకరకాయ మొదలైనవి ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ భుజించరాదు. వాటిని పూర్తిగా నిషేధించి తీరాలి.

కుక్క కరిచినవారికి ఒక సంవత్సరం వరకు అపథ్యాలు

కుక్క, నక్క, పిల్లి, తోడేలు మొదలైన వాటి కాటుకు గురైనవారు ఒక సంవత్సర కాలం వరకు మామిడిపండ్లు, పచ్చిమామిడికాయ, ఆవకాయ, ఆవపిండిలేని మామిడికాయ పచ్చడి, ఆవాలు పూర్తిగా వర్జించాలి. అలాగే ఆ సంవత్సర కాలమంతా రతివాంఛగాని, రతిలో పాల్గొనడంగాని చేయరాదు. సంవత్సరం తరువాత మాత్రమే పాల్గొనవచ్చు.

పిచ్చికుక్క కరిచినవారికి - చికిత్సా పద్ధతులు

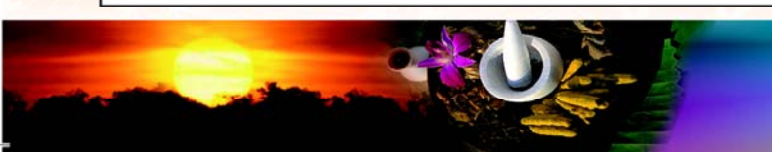


పిచ్చికుక్క కరిచిన రోజు నుండి ఇరవై రోజుల వరకు ఆ కుక్కవిషం దేహంలోకి వ్యాపించకుండా గాయంలోనే ఉండిపోతుంది. కాబట్టి ఆ ఇరవైదినాల్లో ఔషధ మియ్యటంవల్ల విశేషమైన మేలుండదు. ఒకవేళ కాటుబడిన వెంటనే ఔషధమిచ్చి ఉంటే మరలా పదిహేను రోజులు ఆగి ఔషధాన్ని ఇవ్వవలసి ఉంటుంది. అయితే విషహర ఔషధం ఇచ్చే ముందు రోజు మార్చి రోజు అయిదు లేక ఆరు లేక ఏడుసార్లు ఆముదపుఆకురసంతో వాంతులు చేయించాలి.

పన్నెండేళ్లవయస్సు కన్నా తక్కువ వయస్సు ఉన్నవాళ్ళకు 50 గ్రా. మోతాదుగా ఆముదపు ఆకుపసరు పైన తెలిపినట్లు తాగించి వాంతి చేయించాలి. పన్నెండేళ్ళకు పైన ఎంత వయసున్న వారికైనా 200 గ్రాముల మోతాదుగా ఆముదపు ఆకురసం పైన తెలిపిన నియమం ప్రకారం తాగించి వాంతి చేయించాలి.

పసరు తాగించిన తరువాత ఏదైనా ఒక పక్షిఈకను గొంతులోకి జొరిపి ఈకను గుండ్రంగా తిప్పి గిలిగింత కలుగజేస్తే వెంటనే వాంతి జరుగుతుంది. వాంతి చేయించిన రోజున చారన్నం, వంగ పిందెలకూర, కొయ్యతోటకూర మొదలైన సులభంగా అరిగే ఆహారపదార్థాలను ఇవ్వాలి. శుభం.

(మరికొన్ని చికిత్సలు వచ్చే సంచికలో...)



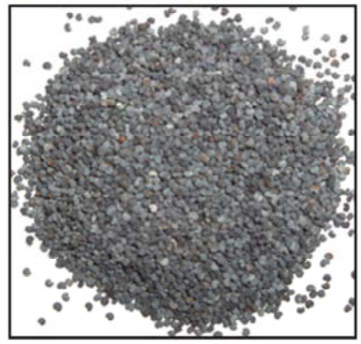
హారతికర్పూరం మెత్తగా నలిపి వాసన చూస్తుంటే ముక్కునుండి కారేరక్తం వెంటనే ఆగిపోతుంది



గత సంచిక తరువాయి...

పొరపాటుగా సేవించే ఉపవిషాలకు విరుగుళ్ళు - 3

నల్లమందు విషవికారాలకు - నాణ్యమైన విరుగుళ్ళు



ప్రస్తుతం నల్లమందు నిషేధించబడింది. అయితే గతంలో మనదేశంలో అనేక ఔషధాలలోనే కాక విడిగాకూడా కొంతమందికి నల్లమందువాడే దురలవాటుండేది. ఇప్పటికీ అనేక ప్రాంతాల్లో నల్ల మందుకు అలవాటు పడ్డవాళ్ళు అక్కడక్కడ కొందరున్నట్లుగా తెలుస్తుంది. అలా అతిగా వాడటం వల్ల కలిగే వికారాలకు ఉపశమన మార్గాలు తెలియజేస్తున్నాం.

అరగ్లాసు గోరువెచ్చని దేశవాళిఆవుపాలల్లో వాకుడుకాయలరసం రెండుచెంచాల మోతాదుగా కాని వాకుడుకాయల పొడి ఒక చెంచా మోతాదుగా గాని కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే నల్ల మందు విషం విరిగిపోతుంది. (లేక)

వసకొమ్ములపొడి,సైంధవలవణంపొడి,దోరగా వేయించిన పిప్పళ్ళపొడి, మంగకాయలపొడి వీటిని సమంగాకలిపి ఉంచుకొని పూటకు అరచెంచాపొడి మోతాదుగా వేడినీటితో మెత్తగా నూరి దానిని ఒక కప్పు గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తున్నా కూడా నల్లమందు విషం విరిగిపోతుంది.



నేపాళవిత్తుల వికారాలకు - నేర్పైన విరుగుళ్ళు

నేపాళ విత్తులను సక్రమంగా శుద్ధి చేయకుండా పొరపాటుగా వాడటంవల్ల కలిగే వికారాలను మన ఇంట్లోని ఆహార పదార్థాల ద్వారా పరిష్కరించుకోవచ్చు.

ధనియాలపొడి, పటికబెల్లంపొడి సమభాగాలుగా కలిపి ఉంచుకొని పూటకు ఒకటీచెంచా మోతాదుగా ఒక కప్పు పెరుగులో కలిపి రెండులేదా మూడుపూటలా సేవిస్తుంటే నేపాళవిత్తుల వికారం హరించిపోతుంది.

ముష్టివిత్తుల వికారాలకు - ముదమైన విరుగుళ్ళు



ముష్టి లేదా ముషిణిచెట్టు విత్తనాలను శుద్ధిచేసి ఔషధాల్లోవాడటం తరతరాలుగా మన దేశంలో అలవాట్లో ఉన్నదే. అయితే ఒక్కొక్కసారి ఆతృతలోపొరపాటుగా విత్తనాలు పూర్తి శుద్ధి కాకముందే వాడటం వల్ల వాంతులు విరేచనాల వంటి వికారాలు కలుగుతుంటయ్.

ఆ వికారాలకు అరచెంచా చక్కెర, ఒకచెంచా తేనె, రెండుచెంచాలు ఆవునెయ్యి కలిపి మోతాదుగా రెండు లేదా మూడుపూటలా సేవిస్తుంటే ముష్టివిత్తుల వికారం విరిగిపోతుంది.



తేనె వికారానికి-తిరుగులేని విరుగుడు

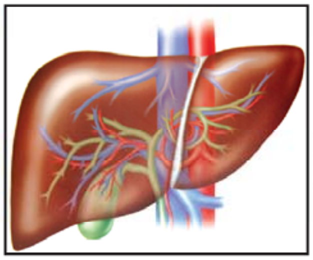
తేనె కూడా అధికంగా వాడితే ఉపవిషమనే చెప్పవచ్చు. ఒక్కొక్కసారి పిల్లలుగాని, పెద్దలుగాని పొరపాటుగా అవసరానికి మించిన మోతాదుగా తేనెను సేవించడం వల్ల అతిగా వేడి పుట్టడం, పొట్ట బిగదీయడంవంటి వికారాలు కలుగుతుంటయ్.

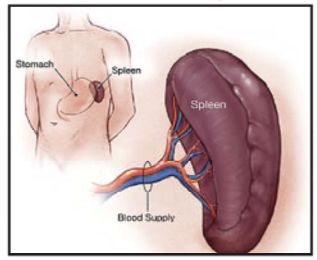
అలాంటపుడు దానిమ్మపండును దంచి తీసిన రసంగాని లేక దానిమ్మపండ్లపై బెరడును దంచి తీసిన రసం గాని 30 గ్రా. మోతాదుగా సేవిస్తే అధిక తేనె సేవనవల్ల కలిగిన వికారం హరించిపోతుంది. శుభం.



నీరుల్లిగడ్డరసం ఒకచెంచా తాగిస్తుంటే
కడుపులో క్రిములు మలం ద్వారా పడిపోతయ్

కాలేయ ప్లీహరోగాలకు పునరుజ్జీవనమిచ్చే - పునర్నవాదిచూర్ణం





ప్రియమైన ఆయుర్మాత బిడ్డలారా ! ఈ ఒక్క చూర్ణంతో మానవులు నిండునూరేళ్ళు ఆయురారోగ్యాలతో ఆనందంగా జీవించవచ్చని తెలుసుకోండి. ఎందుకంటే ఎవరి శరీరంలో కాలేయం (లివర్), ప్లీహం (స్ప్లీన్) ఈ రెండు సూర్యచంద్రులవంటి అవయవాలు ఎంత కాలం ఆరోగ్యవంతంగా ఉంటాయో అంతకాలం ఆ వ్యక్తికి ఏ రోగం రాబోదని గుర్తుంచుకొని దీనిని వెంటనే తయారుచేసుకొని ఎల్లపుడూ ఇంట్లో ఉంచుకొని ఇంటెళ్ళపాది వాడుకుంటూ హాయిగా బ్రతకండి.

కావలసిన పదార్థాలు : ముదిరిన తెల్లగలిజేరువేర్లు ఒక కేజి తీసుకొచ్చి శుభ్రంగా కడిగి చిన్నచిన్న ముక్కలుగా తరగండి. వాటిని ఒక పాత్రలో వేసి అందులో నాలుగుకేజీల దేశవాళి ఆవుపాలు పోయండి. చిన్నమంట పెట్టి నిదానంగా పాలన్నీ ఇగిరిపోయే వరకు మరిగించి పాత్రను దించి వేర్లను తీసి బట్టతో శుభ్రంగా తుడిచి ఎండబెట్టి దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితం పట్టి మెత్తటిచూర్ణం తయారుచేసుకోండి.

తయారీవిధానం : కరక్కాయపై బెరడుపొడి, తానికాయపై బెరడుపొడి, ఉసిరికాయపై బెరడుపొడి, దోరగా వేయించిన శొంఠిపొడి, దోరగా వేయించిన మిరియాలపొడి, దోరగా వేయించిన పిప్పళ్ళపొడి, అలాగే వేయించిన నల్లజిలకరపొడి, తెల్లజిలకరపొడి, సైంధవ లవణంపొడి, సర్జాక్షారంపొడి, యవక్షారంపొడి, పొంగించిన ఇంగువపొడి, ఒక్కొక్కటి 10 గ్రా. చొప్పున వస్త్రఘాళితంపట్టి పై చూర్ణంలో పోసి బాగా కలిపి గాజుపాత్రలో నిలువచేసుకోవాలి.

వాడేవిధానం : ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు 10 గ్రా, ఒక చెంచా తేనెతో కలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు సేవించాలి.

ఉపయోగాలు : ఈ చూర్ణాన్ని వాడటంవల్ల పొట్టలో చెడునీరు చేరడంవల్ల వచ్చిన వాపు, ఉబ్బు మొత్తం హరించిపోతుంది. ఉదరంలో ప్లీహం పెరిగి పొట్టనిండా చెడుపదార్థం చేరి పొట్ట ఎత్తుగా పెరగడమనే ప్లీహొదరరోగం పటాపంచలైపోతుంది. ఉదరంలో, ప్రేవుల్లో అన్నవాహికలో ఎక్కడైనా పుట్టిన చెడుపదార్థాలతో నిండిన గడ్డలు కరిగిపోతయ్. కాలేయంలో చెడుపదార్థాలు చేరడంవల్ల కలిగిన కాలేయవాపు, కాలేయ గట్టితనం, పిత్తాశయంలో రాళ్ళు, కాలేయ బలహీనత హరించిపోయి కాలేయం సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతమౌతుంది. అంతేగాక కాలేయ బలహీనత వల్ల శరీరంలో ఏర్పడ్డ రక్తహీనత హరించి రక్తశుద్ధి, రక్తవృద్ధి కలుగుతయ్. ఇంకా ఈ చూర్ణసేవనం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఎవరికి వారు తెలుసుకోవడం తప్ప వర్ణించడం కష్టమని మహర్షులు తెలియజేశారు.

సర్వమేహరోగ - సంహారచూర్ణం

ప్రియమైన బిడ్డలారా! ఈనాడు మన కుటుంబాల్లో ఏదోఒక మూత్రవ్యాధిలేనివారు స్త్రీపురుషుల్లో ఒక్కరుకూడా లేరని చెప్పవచ్చు. రోజూ తినే ఆహారపదార్థాల్లోని విషరసాయనాల వల్ల మన మూత్రాయవాలు నానాటికీ బలహీనపడుతూ మధుమేహం, రక్తమేహం, కాలమేహం, అతిమూత్రం, అల్పమూత్రం, మూత్రబంధంవంటి ఇరవైరకాల మేహరోగాలు మనల్ని పీడిస్తున్నయ్. అలాపీడించే ఆ సర్వమేహ రోగాలను అణచివేయగల ఒక అద్భుత ఆహారౌషధమార్గాన్ని మీ కోసం ప్రేమగా బాధ్యతగా అందిస్తున్నాం.

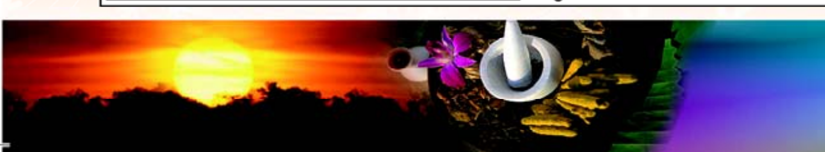
కావలసినపదార్థాలు : రావిపండ్లగింజలు, మర్రిపండ్లగింజలు, మేడిపండ్లగింజలు, సంద్ర చెట్టుగింజలు, నేలతంగేడుగింజలు, మునగ గింజలు, పత్తిగింజలు, చిల్లగింజలు, వెలగగింజలు, తంగేడుగింజలు, నీరుగొబ్బిగింజలు, పల్లేరుగింజలు, తులసిగింజలు, ఈ పదమూడు రకాల గింజల్లో సగంగాని, పదిరకాల వరకుగానీ సేకరించుకోవాలి.



తయారీవిధానం : అన్ని గింజలను కడిగి ఎండబెట్టి దంచి జల్లించి వస్త్రఘాళితం పట్టి ఆ మొత్తం చూర్ణాన్ని ఒక పాత్రలో వేసి అది మునిగే వరకు ఉసిరికపండ్ల రసం పోసి కలిపి రాత్రి నానబెట్టి పగలు ఎండించాలి. ఈ విధంగా వారంరోజుల పాటు చేసాక మరలా నూరి జల్లించి నిలువచేసుకోవాలి.

వాడేవిధానం : ఈ చూర్ణాన్ని ఆహారానికి అరగంట ముందుగా 5 నుండి 10 గ్రాముల మోతాదుగా ఆవుమజ్జిగతో సేవించాలి.

ఉపయోగాలు : ఇలా క్రమం తప్పకుండా సేవిస్తుంటే మధుమేహంతో సహా అన్ని మేహ వ్యాధులు హరించిపోతయ్. శుభం.



తెల్లవారుజామున వంటాముదం 10 గ్రా తాగిస్తే
పిల్లల కడుపులోని క్రిములు హరించిపోతయ్

గొంతు వ్యాధులు కలవారు ఏఏ మూలికలతో అగ్నిహోత్రం చేయాలి ?



ప్రియమైన మా ఆయుర్వేద కుటుంబ సభ్యులారా ! మానవ శరీరంలో గొంతు అనేది అత్యంత ప్రాముఖ్యమైనది. తాగేనీరు, తినే ఆహారం, పీల్చేగాలి ఇవన్నీ గొంతు ద్వారానే శరీరానికి అందుతూ ఉండాలి. అలాంటి గొంతు ఎల్లప్పుడు పరిశుభ్రంగా వ్యాధిరహితంగా ఉంటేనే మానవులకు సుఖం కలుగుతుంది.

అయితే ఇళ్ళల్లో ఫ్రిజ్‌ల వాడకం పెరిగిపోయి అందులో ఉంచే అతిచల్లని పాలు, పండ్లు, ఆహారపదార్థాలు యేండ్ల తరబడి వాడుతుండటంవల్ల దేహంలో అవసరానికి మించి అతి కఫం ఉత్పన్నమై ప్రకోపించి జలుబు పడిశం, దగ్గు, ఆయాసం, పిల్లికూతలు,గొంతువాపు,గొంతులో పుండ్లు,గొంతు క్యాన్సర్, థైరాయిడ్ వంటి ఎన్నెన్నో అనారోగ్య సమస్యలు ఏర్పడుతూ మానవ జీవితాన్ని దు:ఖమయం చేస్తున్నయ్.

ఎన్నిమందులు వాడినా తాత్కాలిక ఉపశమనం తప్ప శాశ్వత పరిష్కారం దొరక్క బాధపడుతున్న మా బిడ్డలందరూ అగ్నిహోత్రం ద్వారా సంపూర్ణ ఆరోగ్యం ఎలా పొందవచ్చో తెలియజేస్తున్నాం. తెలుసుకోండి.

ఏఏ మూలికలతో అగ్నిహోత్రం చేయాలి ?







1) అతిమధురం 2) లవంగాలు 3) వసకొమ్ములు 4) సన్నరాష్ట్రం 5)ఇంగువ 6) గుగ్గిలం 7) వావిలిసమూలం 8) సొంఠి 9) ఆవాలు 10) తులసి 11) సరస్వతి 12) మెంతులు 13) మిరియాలు 14) పిప్పళ్ళు 15) కరక్కాయ 16) తానికియ 17) ఉసిరికాయ 18) మునగవేర్లు 19) పొగాకు 20) సాంబ్రాణి 21) రేగి ఆకు 22) అక్కలకర్ర 23) కురువేరు 24) తమలపాకులు 25) నేరేడు పంచాంగాలు 26) వాకుడు సమూలం 27) పిప్పింట అనబడే మూర్కొండచెట్టు 28) వెల్లుల్లి 29) తుమ్మచెట్టు పంచాంగాలు 30) పోకచెక్కలు 31) చిన్నఏలకులు 32) పటిక పొడి 33) కుంకుడుకాయ పెచ్చులు 34) గుంటగలగర సమూలం 35) అడ్డసర సమూలం 36) ముల్లంగి గింజలు 37) సైంధవలవణం 38) చిత్రమూలం 39) వేపపంచాంగాలు 40) పుష్కరమూలం 41)జిల్లేడువేర్లు 42)మోదుగపంచాంగాలు 43) రావి పంచాంగాలు 44) జీలకర 45) జాజికాయ 46) జాపత్రి 47) ధనియాలు 48) మర్రిఊడలు 49) అతివస 50) కటుకరోహిణి 51) మానుపసుపు 52) ఆముదంచెట్టు పంచాంగాలు 53) వాము 54) దాల్చినచెక్క 55) దేవదారు 56) బోడతరం సమూలం 57) దుంప రాష్ట్రం 58) ఉత్తరేణి సమూలం 59) కొడిశె పాలగింజలు 60) గానుగగింజలు









అవిశెగింజలు, ఉప్పు నూరి వేస్తుంటే
సెగ గడ్డలు మూడురోజుల్లో పగిలిపోతయ్

ఆయుర్వేద అగ్నిహోత్రం - ఎలా చేయాలి?





ప్రియమైన బిడ్డలారా! రకరకాల గొంతువ్యాధులను సంహరించ గల పైనతెలిపిన అరవైరకాల ఔషధుల్లో మీకు దొరికినన్ని సేకరించు కొని కచ్చాపచ్చాగా నలగ్గొట్టి,ఆరబెట్టి ఆ తరువాత చూరలాగా దంచి ఒక డబ్బాలో నిలువచేసుకోండి.

రోజూ ఉదయం సూర్యోదయానికి పావుగంట ముందు మరియు సాయంత్రం సూర్యాస్తమయానికి పావుగంట ముందు ఈ అగ్ని హోత్ర ప్రక్రియను ఆచరించాలి.





రాగి లేదా మట్టితో చేయబడిన అగ్నిహోత్ర పాత్రలో ఒక ఆవు పిడ కను నాలుగు ముక్కలుగా చేసిపెట్టి వాటిపైన కర్పూరము వెలిగించి ఆరుబయట బాగా గాలి వీచేచోట వుంచాలి. అది కొద్దిసేపటికి నిప్పు గా మారుతుంది.

అప్పుడు అగ్నిహోత్రపాత్రను లోనికితెచ్చి గది మధ్యలో వుంచి దాని చుట్టూ వ్యాధిగ్రస్తులు కూర్చొని ఆపాత్రలో ముందుగానే సిద్ధం చేసు కొన్న పై మూలికలచూరను తగినంతగా వేసి దానిపైన రెండుమూడు చెంచాల ఆవునేతిని ఆహుతిగా ఇవ్వాలి.





ఇలా ఐదు నిమిషాలకు లేదా పదినిమిషాలకు ఒకసారి మూలికల పొడిని, ఆవునేతిని అందులో వేస్తూ ఆ పాత్ర నుండి వెలువడే ప్రాణ శక్తిరూపమైన ధూపాన్ని పీల్చుకొంటూ వుండాలి. ఈ ప్రక్రియ కనీసం పదిహేను నుండి ముప్పై నిమిషాలసేపు జరగాలి.

అగ్నిహోత్రంతో గొంతు వ్యాధిగ్రస్తులు - ఎలా బాగుపడతారు ?

ప్రియాతిప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబసభ్యులారా! ఆవుపిడకల నిప్పులో ఆవునేతిని,మూలికలను వేసినప్పుడు ఆమూలికల్లోని ఔషధ శక్తి ఆవునేతిలోని ప్రాణశక్తి ఈ రెండు కలగలసి పొగరూపంలో ఒకే సారి బయటకు వచ్చి గదినిండా పరచుకుంటయ్.





గది తలుపులు మూసివుండటం వలన ఆ ప్రాణధూపం గదిలోనే నిండి వుండటంవల్ల ఆ గదిలో వున్న వ్యక్తులు సహజంగానే లోపలికి పీల్చుకోవడం జరుగుతుంది. రెప్పపాటు కాలంలో ఇన్ని రకాల మూలి కల శక్తి గొంతులోకి ప్రవేశించి అక్కడ చేరి ఉన్న చెడు పదార్థాలను కరిగించి బయటకు తోసివేస్తుంది. ఇలా క్రమక్రమంగా ఆ అవయవా లు పూర్తిగా ఆరోగ్యవంతమౌతయ్. శుభం.

ఏల్చూరి గారి ఫోటోలు పెట్టి మూలికలు, మందులు అమ్మేవారితో మాకు సంబంధం లేదు

ప్రియమైన పాఠకులారా ! రాష్ట్రవ్యాప్తంగా రాజధాని హైదరాబాద్‌లోను, మిగతా జిల్లా తాలుకా కేంద్రాలలోనూ వందల మంది నకిలీ దొంగవ్యాపారులు మా సంస్థతో ఎటువంటి సంబంధం లేకపోయినా ఏల్చూరి గారి ఫోటో ఉన్న పెద్దసైజ్ ఫ్లెక్సీబోర్డులు పెట్టుకొని ఇతర కంపెనీల మందులు, తైలాలు, మూలికలు అమ్ముతున్నారు. అడిగిన వారికి ఇవన్నీ ఏల్చూరి గారివే అని అబద్ధం చెబుతున్నారు. ఈ మోసగాళ్ల మాయమాటలు నమ్మి వారిచ్చే నాసిరకమైన, చచ్చు పుచ్చు మూలికలు, పనికిరాని చెత్తమందులు కొని నష్టపోవద్దని అలా నష్టపోతే మాకు సంబంధం లేదని తెలియజేస్తున్నాం - జనరల్ మేనేజర్,అందరికి ఆయుర్వేదం



రోజూ పరగడపున తేనె 5 గ్రా, కలిపిన నీరు తాగిస్తుంటే పిల్లల ఉదరపొట్ట తగ్గిపోతుంది

మనుషులు మూడువిధాలు - ఆహారం మూడువిధాలు
వ్యాధులు మూడువిధాలు - బాధలు శతవిధాలు

ప్రియమైన పాఠకులారా! రోజూ మనం భుజించే ఆహారమే మనఆరోగ్యానికీ, అనారోగ్యానికీ మూలకారణమౌతుంది. ఎవరికి వారు పుట్టుకతో కలిగిఉండే స్వభావంవల్ల వేరువేరురుచుల పదార్థాలను స్వీకరిస్తుంటారు. ఆహారరహస్యం తెలుసుకోకుండా ఏవి దొరికితే అవి తినటంవల్లనే అన్నిరకాల వ్యాధులు ఉత్పన్నమౌతుంటయ్. విచక్షణాజ్ఞానం గల ఆయుర్మాత బిడ్డలంతా క్రింద తెలియజేసే ఆహార మర్మాలను పూర్తిగా అవగాహన చేసుకొని ప్రచారం చేయవలసిందిగా కోరుతున్నాం.

మనుషులు, పదార్థాలు - మూడువిధాలు



సత్వరజోతమో గుణాలతో ఆవిర్భవించిన సృష్టి నుండి వివిధ దశలలో ఆవిర్భవించిన మానవులు కూడా ఆ మూడు గుణాలను కలిగి ఉంటారు. కొందరిలో ఒక్కొక్క గుణం హెచ్చుగానూ, మిగిలిన గుణాలు తక్కువగానూ ఉంటయ్. అదేవిధంగా సృష్టిలో మానవులతో పాటు ఆవిర్భవించిన మానవ సృష్టికి మూలమైన ఆహారపదార్థాలు కూడా సత్వం,రజం,తమం అనబడే మూడు రకాల స్వభావాలను సహజంగానే కలిగి ఉంటయ్.

సహజంగా సత్వగుణం కలవారు సాత్వికపదార్థాలను సేవిస్తూ సదా సాత్వికమైన స్వభావాన్ని కలిగి సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో వ్యాధిరహితులుగా జీవించగలుగుతారు.

అలాగే పుట్టుకతో రజోగుణంగలవారు రజోగుణంగల పదార్థాలనే ఎల్లప్పుడూ అధికంగా సేవిస్తూ సదా ఆవేశంతో,అహంకారంతో,సాహసగుణంతో,దుందుడుకు స్వభావం కలవారుగా పైత్యసంబంధమైన వ్యాధులకు గురౌతుంటారు.

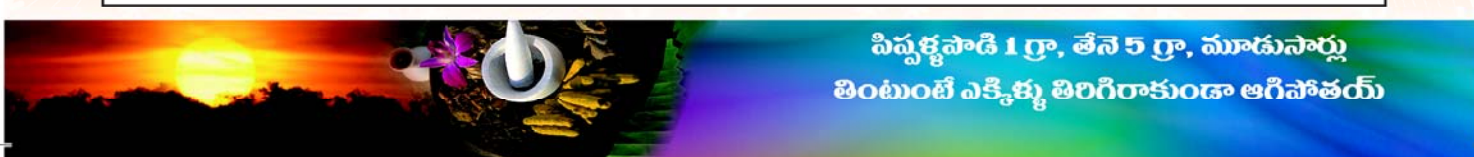
అదేవిధంగా పుట్టుకతో తమోగుణ స్వభావం గలవారు ఎల్లప్పుడూ రాక్షస స్వభావాన్ని పెంచే పదార్థాలనే సేవిస్తూ జాతి విద్రోహులుగా, అధర్మపరులుగా, అక్రమ సంపాదనే ధ్యేయంగా కలవారుగా జీవిస్తూ ప్రజాకంటకులౌతారు.



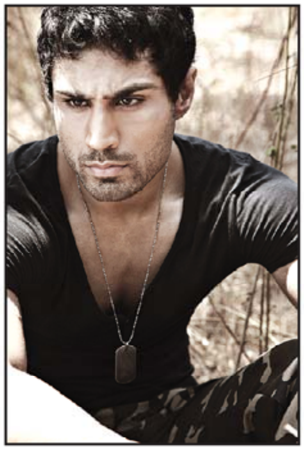
కాబట్టి మనం ఏ గుణం పుట్టుకతో కలిగిఉన్నామో ఎవరికివారు తెలుసుకొని ఆ గుణం చెడ్డదైతే దానిని రెచ్చగొట్టే పదార్థాలను సేవించకుండా దానిని అణచివేసే పదార్థాలను సేవిస్తూ మనల్ని మనమే ఉత్తమ స్వభావులుగా సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా ఎలా తయారు చేసుకోవాలో తెలుసుకుందాం.

సత్వగుణపదార్థాలతో
అందం, ఆనందం, ఆరోగ్యం, ఆయువు

ప్రకృతిలోని ప్రతీపదార్థంపై పరిశోధన గావించిన ఆయుర్వేదమహర్షులు ఏఏపదార్థాల్లో సాత్విక స్వభావముందో నిర్ధారించి చెప్పారు. బత్తాయి, నారింజ, నిమ్మ, ద్రాక్ష, టమాట, మామిడి, సపోట, పుచ్చకాయ మొదలైన రసప్రధానమైన ఫలాలు, నువ్వులు, వేరుశనగలు, పెసలు, కందులు, అలచందలు మొదలైన పప్పుధాన్యాలు, ఎండుద్రాక్ష, ఎండు ఖర్జూరం, కిస్‌మిస్, ఎండుకొబ్బరిలాంటి మొదలైన పదార్థాలు, సత్వగుణస్వభావాన్ని కలిగిఉంటయ్.



అలాగే నిలువఉన్న చింత, నిమ్మ, దబ్బ, ఉసిరి పచ్చళ్ళు, ఇంకా మనస్సుకు ఇంపైన రుచిచూడగానే తినాలనిపించే క్యారెట్, బీట్రూట్, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, పాలు, నెయ్యి, వెన్న, మజ్జిగ, మొదలైనవన్నీ సత్వగుణ స్వభావాన్ని కలిగిఉంటయ్. ఎల్లప్పుడూ ప్రశాంతంగా,ఆనందంగా,ఆరోగ్యంగా జీవించాలని కోరుకునేవారు పై పదార్థాలలో లభ్యమైన వాటిని సేవించవచ్చు.



రజోగుణపదార్థాలతో - రోగాలు, దుఃఖాలు

ఏ పదార్థాలు అతిచేదుగా, అతిపులుపుగా, అతిఉప్పగా ఉంటాయో, ఏపదార్థాలు అతికారాన్ని కలిగిఉంటాయో, వేటిని భుజించడంవల్ల అతివేడి పుడుతుందో, ఇంకా ఏ ఆహారపదార్థాలు అతి దప్పికను పుట్టిస్థాయో అలాంటివన్నీ సహజంగానే రజోగుణ స్వభావాన్ని కలిగిఉంటయ్.

అందుకే రజోగుణ స్వభావంగల మనుషులు బాగా కారం, ఉప్పు, పులుపు గల పదార్థాలను మాత్రమే ఇష్టపడతారు. అవి అతిగా కొంతకాలంపాటు సేవించడంవల్ల శరీరంలో పైత్యం ప్రకోపించి నానా వ్యాధులు పుట్టుకొస్తయ్.

తమోగుణపదార్థాలతో అజ్ఞానం, సోమరితనం, అమానుషత్వం



తమస్సు అంటే చీకటి అని అర్థం. చీకటి అంటే అజ్ఞానం, అతినిద్ర, అతివ్యామోహం, అతి రాక్షతత్వం అని అర్థాలువస్తయ్. ముఖ్యంగా చంపివేసిన జంతువుల శరీరాల నుండి సేకరించే శవంతో సమానమైన మాంసాహారం, చేపలు, గుడ్లను కూరగా వండేటప్పుడు ఘాటుకోసం కలిపే మసాలాలు, మద్యపానం, మత్తుపదార్థాలలో తామసగుణం అధికంగా ఉంటుంది.

అలాగే వండిన తరువాత 3 గంటలు నిలువఉన్న పదార్థాలు, ఎండిపోయిన పదార్థాలు, కుళ్ళి దుర్గంధం పుట్టించే పదార్థాలు, రాత్రి నిలువ ఉంచిన పదార్థాలు, ఎంగిలి పదార్థాలు, అపవిత్రమైనవని పెద్దలచే నిర్ధారించిన పదార్థాలు, ఇలాంటివన్నీ తమోగుణప్రధానంగా ఉండి తమోగుణం గలవారికి చాలా ఇష్టంగా ఉంటయ్. వీటిని భుజించినవారు తెలివితక్కువవారుగా, యదార్థజ్ఞానాన్ని తెలుసుకోలేని వారుగా, సోమరిపోతులుగా, అతినిద్రగలవారుగా, హింసాస్వభావులుగా, నిర్ధయులుగా నానా చర్మవ్యాధులు, మధుమేహం, అతిస్థౌల్యం, హృదయ రోగం వంటి అనేక దీర్ఘకాలికవ్యాధులకు గురౌతుంటారు.



సాత్వికాహారం - సదారోగ్య విహారం

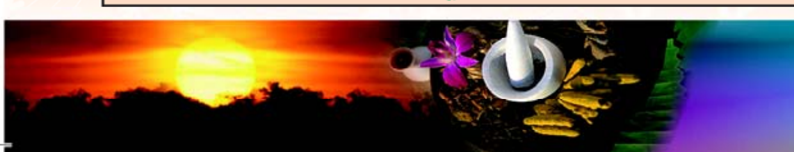
పైన తెలిపిన మూడురకాల ఆహారపదార్థాల్లో శుద్ధమైన ఆహారం సేవించడంవల్లనే మానవుల్లో సత్వగుణం పెంపొందుతుందని ప్రతీ వ్యక్తి తెలుసుకోవాలి.

ఇలా సత్వగుణాన్ని పెంచుకోవడంవల్ల మనుషుల్లో మేధాశక్తి, స్మరణశక్తి, ప్రతిభాశక్తి, ఏ వ్యాధినైనా ఎదురించగల వ్యాధినిరోధకశక్తి పెరిగి సదారోగ్యవంతులుగా జీవిస్తూ సత్యదర్శనం చేసుకోగలుగుతారు. ఇదే ప్రతిమనిషి ఎన్ని జన్మలకైనా సాధించవలసిన ఆఖరి గమ్యం. శుభం.

ఆయుర్వేద భక్తి, ప్రతిభాశక్తి కలవారికి ఉచిత శిక్షణ

ప్రియమైన బిడ్డలారా! ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానాన్ని అవగాహన చేసుకొని ఎవరి ప్రాంతాల్లో వారు ప్రజలకు పంచిపెట్టాలనే ధృఢమైన సంకల్పం, అందరికీ అర్థమయ్యేటట్లు మాట్లాడగల సంభాషణా సామర్థ్యం కులమత ప్రాంత భేధం లేకుండా అందరినీ సమంగా ప్రేమించగల మానవతా హృదయం ఉన్నవారంతా ప్రతి ఆదివారం హైదరాబాద్ జూబ్లీహిల్స్‌లోని కార్యాలయంలో జరిగే శిక్షణకు హాజరుకావచ్చు. అయితే ముందుగా మీ అర్హతను, మీ గుర్తింపు పత్రంతో కూడిన వివరాలను రిప్లయ్ కవర్ ద్వారా మాకు పంపి మా అనుమతి పొందినవారికే శిక్షణ ఇవ్వబడుతుందని గమనించగలరు.

అందరికి ఆయుర్వేదం, ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్‌నెం. 5, జవహర్‌నగర్ కాలని, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 500033



నేతితో సాదిన జాజికాయగంధం కణతలకు పట్టిస్తే హాయిగా తీయగా సుఖనిద్ర పడుతుంది

ఇళ్ళల్లో, కార్యాలయాల్లో - కూర్చొని ఉండేవారికి కలిగే అనారోగ్య సమస్యలు - పరిష్కారాలు తెలుసుకోండి



డా॥ ఏల్చూరి రాజారంజిత్
ఎం.డి, ఆయుర్వేద

**ఇళ్ళల్లో శారీరక శ్రమ లేకుండా అధిక సమయం టీవిల ముందు కూర్చొనే మహిళల్లారా !
సాఫ్ట్‌వేర్, ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ కార్యాలయాల్లో కదలకుండా కూర్చొని పనిచేసే స్త్రీ పురుషుల్లారా !
మీరంతా అలా రోజులు, యేండ్ల తరబడి కూర్చోవటంతో ఎన్ని వ్యాధులొస్తున్నాయో గమనించారా !
ఇప్పటికైనా మా మాటవిని మేము చెప్పినట్లు పాటించి మీ అందమైన భవిష్యత్తును మీరే నిర్మించుకోండి!**



మీ శరీరాలకు శ్రమ లేకపోవడమే - మీకు శాపం

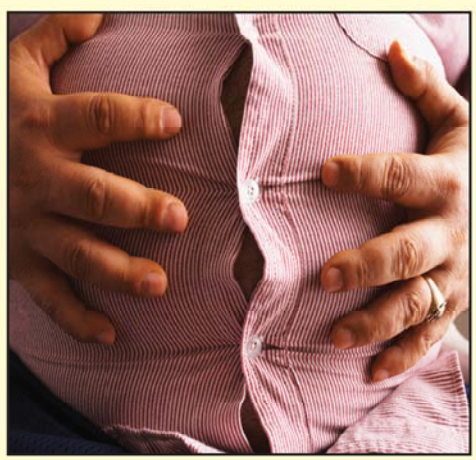
ప్రియమైన ఉద్యోగినీ ఉద్యోగులారా! ప్రియాతిప్రియమైన కుమార్తెలారా! మేనకోడల్లారా! మీలో దాదాపు నూటికి నూరుమంది రోజుమొత్తంలో కనీసం పది నిమిషాలపాటైనా శరీరానికి వ్యాయామం కల్గిద్దామని గానీ, మనసుకు విశ్రాంతి కల్గిద్దామనిగానీ ప్రయత్నించటం లేదు. ఈ అశ్రద్ధే ఈనాడు మీరు ఎదుర్కొంటున్న అన్నిఅనారోగ్యాలకు మూలమని ఇప్పటికైనా తెలుసుకోండి.

ఇళ్ళల్లో ఎక్కువమంది మహిళలు రోజూ గంటల తరబడి టీవిలముందు కూర్చొని అక్కడే భోజనంచేస్తూ, అక్కడే పడుకొని విశ్రాంతి తీసుకొంటూ తినే ఆహారం జీర్ణం కావడానికి అవసరమైన కనీస పరిశ్రమ కూడా మీరు చేయడం లేదు. ఇదే మీ జీవన మాధుర్యాన్ని మంటగలుపుతుంది.

ఇక సాఫ్ట్‌వేర్ కంపెనీల్లో, ప్రభుత్వ ప్రైవేట్ కార్యాలయాల్లో, వ్యాపార సంస్థల్లో పనిచేసే స్త్రీ పురుషులు కూడా పని వత్తిడిలో పడి గంటలుగంటలు కదలకుండా కూర్చునే ఉంటున్నారు. వీరికి కనీస వ్యాయామం లేనందువల్ల శరీరంలో జీవక్రియలన్నీ క్రమంగా దెబ్బతింటూ ఇలా ఉద్యోగం చేసే ప్రతీ ఒక్కరూ దీర్ఘ కాల రోగులుగా మారుతున్నారు.

ఇలాంటి వాళ్ళందరికీ శరీరం ఎలా దెబ్బ తింటుందో కాలగమనంలో ఏయే వ్యాధులు కలుగుతాయో వాటివల్ల భవిష్యత్తు ఎంత నాశనమైపోతుందో వివరంగా చెప్పుకుందాం! చదవండి.

శారీరక శ్రమ లేని వారికి కలిగే వ్యాధులు, బాధలు - ఎన్నో ఎన్నెన్నో



ఓ ప్రియమైన బిడ్డలారా! మిమ్ముల్ని భయపెట్టడానికో లేక బాధపెట్టడానికో ఇలా వ్రాయడంలేదు. మీ అందరినీ మా కుటుంబసభ్యులే అని భావిస్తూ మీపై గల అభిమానంతో, బాధ్యతతో మిమ్ముల్ని ఎలాగైనా ఆరోగ్యవంతులుగా మార్చాలనే ధృఢసంకల్పంతో మాత్రమే చెబుతున్నాం.

ప్రకృతి సహజంగా శరీరానికి తగినంత శ్రమ లేనప్పుడు తినే ఆహారంలో అధిక భాగం జీర్ణంకాక, వంటపట్టక మురిగిపోయి పులిసిపోయి విషపదార్థంగా తయారై క్రమంగా రక్తంలో కలుస్తూ రక్తాన్ని పాడుచేస్తూ అనవసర కొవ్వును పెంచుతూ వివిధ రోగాల రూపంలో బయటపడుతుంటుంది.



మెత్తని గసగసాలపొడి రాత్రి మాడుకు బాగా రుద్దుతుంటే నిద్రపట్టనివారికి బాగా నిద్రవస్తుంది



ముందుగా 1) అగ్నిమాంద్యం 2) అజీర్ణం 3) మలబద్ధకం 4) ఆమ్లపిత్తం (ఎసిడిటి) 5) అధికకొవ్వు 6) అధిక రక్తపోటు 7) అల్ప రక్తపోటు 8) కొలస్ట్రాల్ 9) గుండెనొప్పి 10) చర్మవ్యాధులు 11) మధుమేహం 12) తలనొప్పి 13) మెడ నడుం, వెన్నుపూస, మోకాళ్ళలో నొప్పులు 14) కంటి సమస్యలు 15) శ్వాస సమస్యలు 16) పురుషుల్లో శీఘ్రస్కలనం, నపుంసకత్వం 17) స్త్రీలల్లో అండాశయ, గర్భాశయ వ్యాధులు 18) బహిష్టుసమస్యలు 19) సంతానలేమి 20) అవాంఛిత రోమాలు ఇలాచెప్పడానికి, లెక్కపెట్టడానికి వీలులేనన్ని వ్యాధుల భాధలతో ఇప్పటికే లక్షలాదిమంది అనారోగ్యవంతులై ఉన్నారు. మిగిలినవారు కూడా వాళ్ళలాగే తయారు కాబోతున్నారు.

చేతులారా మన జీవన స్వర్గాన్ని నరకంగా మార్చుకోవడమే మన కార్యక్రమమా!

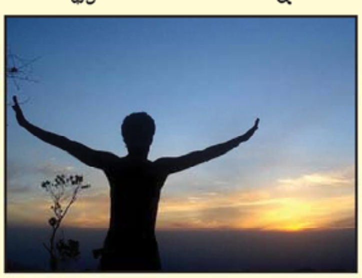


పైన తెలిపిన వ్యాధులన్నీ వాటంతటఅవి మనకు సంక్రమించేవి కావు. మనమే ప్రకృతి విరుద్ధమైన, దేశ విరుద్ధమైన, స్వధర్మ విరుద్ధమైన జీవన విధానంతో స్వయంకృత అపరాధాలు చేస్తూ ఆ వ్యాధులన్నింటినీ ఆహ్వానిస్తున్నామని అందరూ గుర్తించాలి.

తన రోగగ్రస్తమైన జీవితానికి తానే కారకుడనని తెలుసుకొని తన తప్పులను తానే సరిదిద్దుకుంటూ క్రమంగా ఆయావ్యాధులనుండి భాధలనుండి బయటపడుతూ తన జీవితాన్ని అందమైన బృందావనంగా తానే నిర్మించుకోవాలి తప్ప ఏ వైద్యులో, ఏ ఆసుపత్రులో, ఏ ఔషధాలో తనను కాపాడగలవని భ్రమపడకూడదు.

తాను సంపాదించే ధనంతో సుఖంగా జీవించాలంటే శరీరంలో ఆరోగ్యం సమృద్ధిగా ఉంటేనే అది సాధ్యమౌతుంది. అందువల్ల ధన సంపాదనకు ఎంత తీవ్రమైన కృషి చేస్తున్నారో అంతకన్నా తీవ్రమైన కృషి ఆరోగ్యసాధన కోసం కూడా చేసి తీరాలి.

ఎందుకంటే ఎవరి సమయం వారి చేతుల్లో ఉంటుంది కాబట్టి, తాము గట్టిసంకల్పం తీసుకుంటే దానిని ఆచరించగల శక్తి సామర్థ్యాలు తమలోనే ఉన్నాయి కాబట్టి, పతనమైన తమను తామే ఉద్ధరించుకోగలుగుతారు.



ఉదయం ఎప్పుడు లేచి ఏమి వాడాలి ?

ప్రియమైన మా కుటుంబ సభ్యులారా! మీరు ఎట్టి పరిస్థితుల్లో ఉదయం నాలుగు లేక అయిదు గంటలలోపు ఖచ్చితంగా నిద్రలేచితీరాలి. ఎందుకంటే సూర్యుడనబడే ప్రత్యక్ష దైవం రాకముందే మనిషి నిద్రలేచి కాలకృత్యాలు తీర్చుకొని ఉదయించే సూర్యునికి చేతులు జోడించి నమస్కరించడం ద్వారా సూర్యుని నుండి అపారమైన జీవశక్తిని పొందవచ్చు.

దాదాపు నూటికి నూరు మంది ఈనాడు రాత్రి ఆలస్యంగా నిద్రిస్తూ ఉదయం సూర్యోదయం తరువాతే లేస్తూ భగవానుడైన సూర్యుడందించే ప్రాణశక్తిని అందుకోలేక అనారోగ్యపాలౌతున్నారు. ఈ ప్రకృతి రహస్యాన్ని ఇప్పటికైనా మీరు అర్థం చేసుకొని సూర్యునికన్నా ముందే నిద్రలేస్తూ ఆరోగ్యసాధనకు శ్రీకారం చుట్టండి.

బిడ్డలారా! కాలకృత్యాలు తీర్చుకోగానే దేశవాళి గోమూత్రంతో తయారుచేసిన గోఅర్కం అనబడే సర్వవ్యాధి నివారణాశక్తి గల గోతీర్థం సన్నగా ఉన్నవారు రెండు చెంచాల మోతాదుగా లావుగా ఉన్నవారు నాలుగుచెంచాల మోతాదుగా ఒకకప్పు మంచి నీరు, ఒక చెంచా తేనె కలిపి పరగడపున సేవించాలి. దీనివల్ల క్రమంగా శరీరంలో అసమానమైన వాతపిత్తకఫాలు క్రమంగా సమానమై ఆరోగ్యసాధనకు అంకురార్పణ జరుగుతుంది.



మూడు దోషాలు హరించే - ముకుళముద్ర ధరించు



ప్రియభారత సోదరీసోదరులారా ! మన తాతముత్తాతలైన ఆయుర్వేద మహర్షులు మానవశరీర రహస్యాలను తమ పరిశోధనల ద్వారా ఛేధించి ఏ మందులు మాకులు వాడే అవసరం లేకుండా కేవలం తన చేతివేళ్ళతో తాను ధరించే ముద్రల ద్వారా తనలోని పాంచభౌతికశక్తులను సమత్వ పరచుకొని ఆరోగ్యం పొందటమెలాగో సూచించారు. ప్రస్తుతం మీరు కిందతెలిపిన విధంగా ముకుళ ముద్రను సాధన చేయండి.

ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా తూర్పుకెదురుగా నిటారుగా కూర్చొని రెండు చేతులను వంకర లేకుండా చాపి మోకాళ్ల పై ఉంచి చేతివేళ్ళలో బొటనవేలుకు ఎదురుగా మిగిలిన నాలుగు వేళ్ళను క్రిందికి వంచి బొటనవేలి కొనకు మిగతావేళ్ళ కొనలు ఆనే విధంగా అయిదు నుండి పదినిమిషాల పాటు కదలకుండా ఉంచగలగాలి. ఇదే ముకుళ ముద్ర అనబడుతుంది. రోజూ పొట్ట ఖాళీగా ఉన్న సమయంలో మూడునాలుగుసార్లు ఈ ముద్రను ధరించడంద్వారా శరీరంలోని అన్ని అవయవాలలో ఎక్కడెక్కడో దాగిన రోగకారక పదార్థాలను అన్నింటినీ చమట ద్వారా, మలమూత్రాల ద్వారా బయటకు బహిష్కరించవచ్చు. వెంటనే ప్రారంభించండి.

మిగతా సమాచారం కోసం వచ్చే సంచికలో చూడండి.

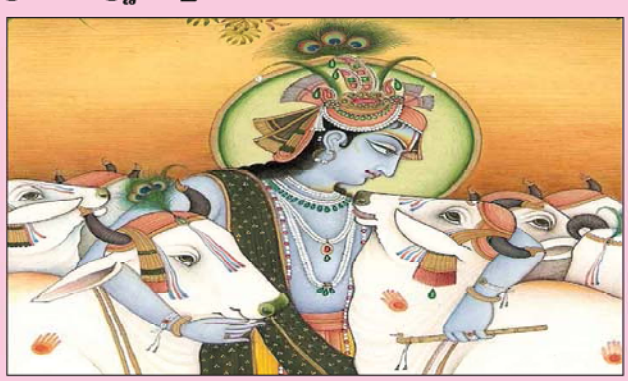
షుగర్,కొలెస్ట్రాల్ తగ్గినయ్

పూజ్యగురువర్యులు ఏల్చూరిగారికి నమస్కరించి వ్రాయునది, నేను గత 10సం.ల నుండి మధుమేహవ్యాధితో బాధపడుచున్నాను. గత రెండు నెలల నుండి 'అందరికి ఆయుర్వేదం' పుస్తకం ద్వారా అధిక కొలెస్ట్రాల్‌కు తిప్పతీగ కషాయం, షుగర్‌కి నేరేడు, పొడపత్రి, కాకరాకు చూర్ణాలను మాత్రరూపంలో ఉదయం,సాయంత్రం వాడుతున్నాను. వీటితోపాటు ఉదయం త్రిఫలకషాయం కూడా తాగుచున్నాను. ప్రస్తుతం షుగర్,కొలెస్ట్రాల్ సాధారణస్థితికి వచ్చినయ్. ఇంతటి అమూల్యమైన సలహాలను'అందరికి ఆయుర్వేదం' పత్రిక ద్వారా అందరికీ అందిస్తున్న ఏల్చూరి గురువుగారికి ధన్యవాదాలు!

ఎం. సూర్యపద్మ, మౌర్యపాన్‌షాప్, గోపాలపురం (పో&మం), పశ్చిమగోదావరి జిల్లా - 534316, సెల్: 9912045904.

ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు రూ. 200/- ఆ పైన విరాళమిచ్చిన దాతలు

శ్రీ సి.హెచ్. భాస్కర్‌రావు, వైజాగ్	రూ. 5,116/-	**శ్రీమతి డబ్ల్యు. సూర్యకుమారి,** వైజాగ్	రూ. 300/-
శ్రీమతి ఎం. సంధ్య, బి.హెచ్.ఇ.ఎల్,హైద్రాబాద్	రూ. 1,500/-	**శ్రీమతి ఎం. సరస్వతమ్మ,** అనంతపూర్	రూ. 200/-
శ్రీమతి రాధిక సత్యమూర్తి, బెంగళూర్	రూ. 1,116/-	**శ్రీ చుండూరి శివప్రసాద్,** గుంటూర్	రూ. 200/-
శ్రీ ఎం. నాగరాజు, మచిలీపట్నం	రూ. 1,116/-	**శ్రీ సి. సూర్యనారాయణమూర్తి,** తణుకు	రూ. 200/-
శ్రీ ఎన్. రవీంద్ర, చిత్తూర్	రూ. 1,116/-	**శ్రీమతి అర్చన,** హైద్రాబాద్	రూ. 200/-
శ్రీ డి. వెంకటేశ్వర్లు, అనంతపూర్	రూ. 1,116/-	**శ్రీ గాదె సీతారాంరెడ్డి,** నల్లపాడు	రూ. 200/-
శ్రీ ఎం. వీరయ్యచౌదరి, తూ.గో.జిల్లా	రూ. 1,116/-	**శ్రీ జె.వి.జి. క్రిష్ణమూర్తి,** గుంటూర్	రూ. 200/-
శ్రీమతి పార్వతిబాయి, హైద్రాబాద్	రూ. 1,116/-		
శ్రీ బి. కోటేశ్వరశర్మ, గుంటూర్	రూ. 1,000/-		
శ్రీ వి.వి.యస్. సుబ్రమణ్యం, హైద్రాబాద్	రూ. 800/-		
శ్రీ శ్రీనివాస్ కబీర్, హైద్రాబాద్	రూ. 500/-		
శ్రీమతి కొడాలి పద్మావతి, గుంటూర్	రూ. 500/-		
శ్రీమతి ఇ. సీతాకుమారి, వైజాగ్	రూ. 500/-		
శ్రీ జి. శేషిరెడ్డి, కర్నూల్	రూ. 500/-		
శ్రీమతి ఎస్. రంగనాయకమ్మ, పెబ్బేరు	రూ. 500/-		
శ్రీ డబ్ల్యు. అభిషేక్, వైజాగ్	రూ. 300/-		





మహావీర్యశక్తికి - మగధీర రసాయనం

ప్రియమైన పాఠకులారా! ఈనాడు మనం తినే ఆహారంలో ఏ ఒక్క పదార్థం కూడా మన శరీరానికి శక్తినివ్వకపోగా వాటిలోని విష రసాయనాల వల్ల ఉన్న శక్తి కూడా క్షీణించిపోయి మనమంతా నానాటికీ అన్ని విధాలుగా అసమర్థులుగా మారుతున్నాం. ముఖ్యంగా పురుషులకు ఆహారం ద్వారా తగినంత వీర్యం ఉత్పత్తి కాకపోవడంవల్ల చిన్న వయస్సులోనే శీఘ్రస్కలనం, నపుంసకత్వం వంటి సమస్యలతో మానసికంగా చితికిపోయే దారుణ పరిస్థితులు ఏర్పడిఉన్నయ్. ఆ సమస్యలను సమూలంగా నిర్మూలించి పురుషులందరికీ అశేషమైన నిరంతర యౌవనశక్తిని అందించగల ఒక అద్భుత ఆహారౌషధ రసాయనాన్ని అందిస్తున్నాం. అందుకోండి.



కావలసిన పదార్థాలు : అతిమధురం,అశ్వగంధదుంపలు,నేలగుమ్మడిదుంపలు,చిన్న లేక పెద్దపల్లేరుకాయలు,నేలతాడిదుంపలు,శతావరివేర్లు,మినపప్పు,ఎర్రతామరపూలు,ఉసిరికాయబెరడు, బూరుగుబంక, ఒక్కొక్కటి 100 గ్రా. చొప్పున, కండచక్కెర ఒక కేజి చొప్పున సేకరించుకోవాలి.

తయారీ విధానం : పైనతెలిపిన 10 పదార్థాలను ఆయుర్వేద అంగళ్ళలో బాగా బలమైనవిగా, స్వచ్ఛమైనవిగా చూసి తెచ్చుకొని వాటికి దుమ్ముధూళి ఉంటే శుభ్రంగాకడిగి ఎండ బెట్టాలి. ఆ తరువాత వేర్లను,దుంపలను చిన్నముక్కలుగా కొట్టి శుభ్రమైన మట్టిపాత్రలో వేసి అవి మునిగేవరకు కాచిన దేశవాళి ఆవుపాలుపోసి ఒకరాత్రి నిలువ ఉంచాలి. ఉదయం పూట ఆపాత్రను పొయ్యిమీదపెట్టి చిన్నమంటపై పాలుఇగిరేవరకు మరిగించి దించి లోపలి పదార్థాలను ఒకపగలంతా ఎండలో ఎండించాలి. మరలా రెండవరోజు రాత్రి ముందులాగే కాచిన ఆవుపాలు పోసి ఉదయంవరకు నానబెట్టి తెల్లవారి ఎండబెట్టాలి.

ఈవిధంగా కనీసం ఏడురాత్రులు నానబెట్టి, ఏడుపగళ్ళు ఎండబెట్టి అప్పటికి పదార్థాల ముక్కలు పూర్తిగా ఎండకపోతే రెండురోజులు అదనంగా ఎండబెట్టి దంచిజల్లించి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం పట్టి ఆ మెత్తనిచూర్ణం ఎంత తూకముంటే అంత మధుమేహవ్యాధి లేనివారు పటికబెల్లంపొడిని, వ్యాధి ఉన్నవారు తాటిబెల్లంలేక తాటికలకండ పొడిని కలుపుకొని గాజుపాత్రలో నిలువచేసుకోవాలి. ఇదే మగధీర రసాయనం.

వాడేవిధానం : ఈ రసాయనచూర్ణాన్ని ఉదయం పరగడపున ఒకసారి, రాత్రి ఏడులేక ఎనిమిదిగంటలకు భుజించిన తరువాత మూడుగంటలాగి నిద్రించేముందు ఒక్కసారి ఒకటి నుండి రెండుచెంచాల పొడి మోతాదుగా ఒకగ్లాసు వేడిపాలల్లో వేసి అవకాశముంటే అందులో ఒక చెంచా ఆవు నెయ్యి, రెండు చెంచాలు తేనె కలిపి సేవించాలి. ఎవరికివారు వారివారి జీర్ణశక్తిని బట్టి కొద్ది మోతాదుగా ప్రారంభించి క్రమంగా పెంచుకోవాలి.

ఉపయోగాలు : కనీసం నలభై నుండి అరవైరోజుల వరకు కఠిన బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటిస్తూ ఈ రసాయనాన్ని వాడటంవల్ల, హస్తప్రయోగం,అతిసంభోగం, ఆహారలోపం మొదలైన కారణాలవల్ల ఏర్పడిన వీర్యనష్టం, శీఘ్రస్కలనం, అంగం వాలిపోవడం, నపుంసకత్వం, శారీరకబలహీనత, శరీరమంతా బక్కగా మారడం, దేహంలో రక్తం,మాంసం,కండరాలు క్షీణించిపోవడం వంటి సమస్యలన్నీ సమూలంగా సంహారమైపోతయ్.

దీనివల్ల దేహంలో దృఢత్వం, కాంతి, తేజస్సు, చురుకుదనం, మనసులోఉల్లాసం, నరాల్లో పటుత్వం, వీర్యంలో చిక్కదనం పెరిగి మగతనం విజృంభిస్తుంది.

గమనిక : పై రసాయనాన్ని వాడుతూ శరీరంలో తాము కోరుకున్నంత శక్తి, మర్మాంగంలో దృఢత్వం పెరిగే వరకు పొరపాటుగా కూడా సంభోగంలో పాల్గొనవద్దని మా ప్రియమైన కుమారులకు, మేనల్లుళ్ళకు, సోదరులకు విజ్ఞప్తిపూర్వక హెచ్చరిక చేస్తున్నాం. శుభం.



పాలలో ఎండుఖర్జూరపొడి 10గ్రా వేసి కాచి
తాగితే గొంతు బొంగురు తగ్గి మధురస్వరప్రాప్తి

ది. 26-12-2011 నుండి అపాయింట్‌మెంట్స్, వైద్యుల సంప్రదింపులు, ఔషధ, గ్రంధ విక్రయ సమయములు సవరించబడినవి ! గమనించగలరు !

అపాయింట్‌మెంట్స్ : ఉ॥ 7 గం॥ నుండి ఉ॥ 9 గం॥ వరకు మొత్తం 250 మందికి ఇవ్వబడును.

1	నుండి	100 వరకు	---	ఉ॥ 7 గం॥ నుండి ఉ॥ 10 గం॥ వరకు
101	నుండి	200 వరకు	---	ఉ॥ 10-30 గం॥ నుండి మ॥ 1-30 గం॥ వరకు
201	నుండి	250 వరకు	---	మ॥ 2-30 గం॥ నుండి సా॥ 5 గం॥ వరకు

ఆదివారం సెలవు దినం

- మా వద్ద రోగులుండుటకు సౌకర్యం లేనందున, ఉదయం 6 గంటల తరువాతే కార్యాలయ తలుపులు తెరువబడును.
- అత్యవసర వైద్యసేవలకు మా వద్ద అవకాశం లేదు. వ్యాధులను బట్టి ఆయా సంబంధిత వైద్యులను సంప్రదించవచ్చును.
- ఆయుర్వేద ఔషధాలు, మూలికలు, గ్రంధాలు ఉదయం 7 గం॥ నుండి రాత్రి 10 గం॥ వరకు లభించును.
- దీర్ఘకాలిక వ్యాధిగ్రస్తులైన వృద్ధులకు, స్త్రీలకు, పిల్లలకు, వికలాంగులకు తొలి ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును.
- మీరు తెచ్చుకున్న వస్తువులను మీరే జాగ్రత్త చేసుకోవాలి. మాకు, మా సంస్థకు ఎటువంటి సంబంధం లేదు.
- డా. ఏల్చూరిగారి ప్రవచనముల ద్వారా ఆరోగ్యం పొందినవారు తమ అనుభవాలను వ్రాసి వారికే అందించవచ్చు.
- గోమాతలకు రూ. 1,116/- విరాళంగా చెల్లించేవారు డా॥ ఏల్చూరి గారిని ఉ॥ 7 గం॥ - మ॥ 12 గం॥ వరకు నేరుగా కలవవచ్చు.

గోపరిరక్షణ కేంద్రానికి వెంటనే కావలెను

ప్రియమైన బిడ్డలారా ! జూబ్లీహిల్స్‌లోని గోపరిరక్షణ కేంద్ర కార్యాలయంలో సేవచేయుటకు, సమయదానం చేయగలవారుగానీ, గౌరవ వేతనంతో లేదా పూర్తి వేతనంతో పనిచేయగలవారు గానీ వెంటనే కావలెను. వివిధ జిల్లాలలో గోపరిరక్షణ కోసం ప్రయత్నిస్తున్న వారితో ఫోన్లలో సంప్రదించి వివరాలు సేకరించడం, ఆ వివరాలను కంప్యూటర్‌లో పొందుపరచడం మొదలైన కార్యకలాపాలు నిర్వహించవలసి ఉంటుంది. గోవుల సంరక్షణ ద్వారా వ్యాధిరహిత ఆరోగ్య భారతాన్ని నిర్మించడం కోసం కృషిచేస్తున్న ఈ కార్యక్రమంలో పాలు పంచుకోవడం జీవితంలో గొప్ప అదృష్టంగా భావించేవారు, గోసంరక్షణపట్ల సదభిప్రాయంకలవారు వెంటనే ఈ దిగువ ఫోన్‌నెంబర్లకు గానీ, నేరుగా కార్యాలయానికి వచ్చి పండిత ఏల్చూరి గారిని సంప్రదించవచ్చు.

సెల్ : 8801005226, 8790983698, 8790456727

మాసపత్రికల కోసం, ప్రత్యేక సంచికల కోసం మరియు ఔషధాల కోసం సంప్రదించేవారు

సెల్: 9550819215, 8801005226







పండిత ఏల్చూరిగారు చిలుకలూరిపేటలో జరిగిన ఉచిత ఆయుర్వేద కుటుంబ సమావేశంలో ప్రసంగిస్తున్న దృశ్యం





కుత్బుల్లాపూర్‌లో జరిగే బాలరాజు గారి తండ్రి జ్ఞాపకార్థం గోవును దానం చేస్తున్న దృశ్యం





తాడేపల్లిగూడెంలో శ్రీ ఎస్.క.ఎస్.రాజు ఆధ్వర్యంలో ఉచిత ఆయుర్వేద కుటుంబ సమావేశం



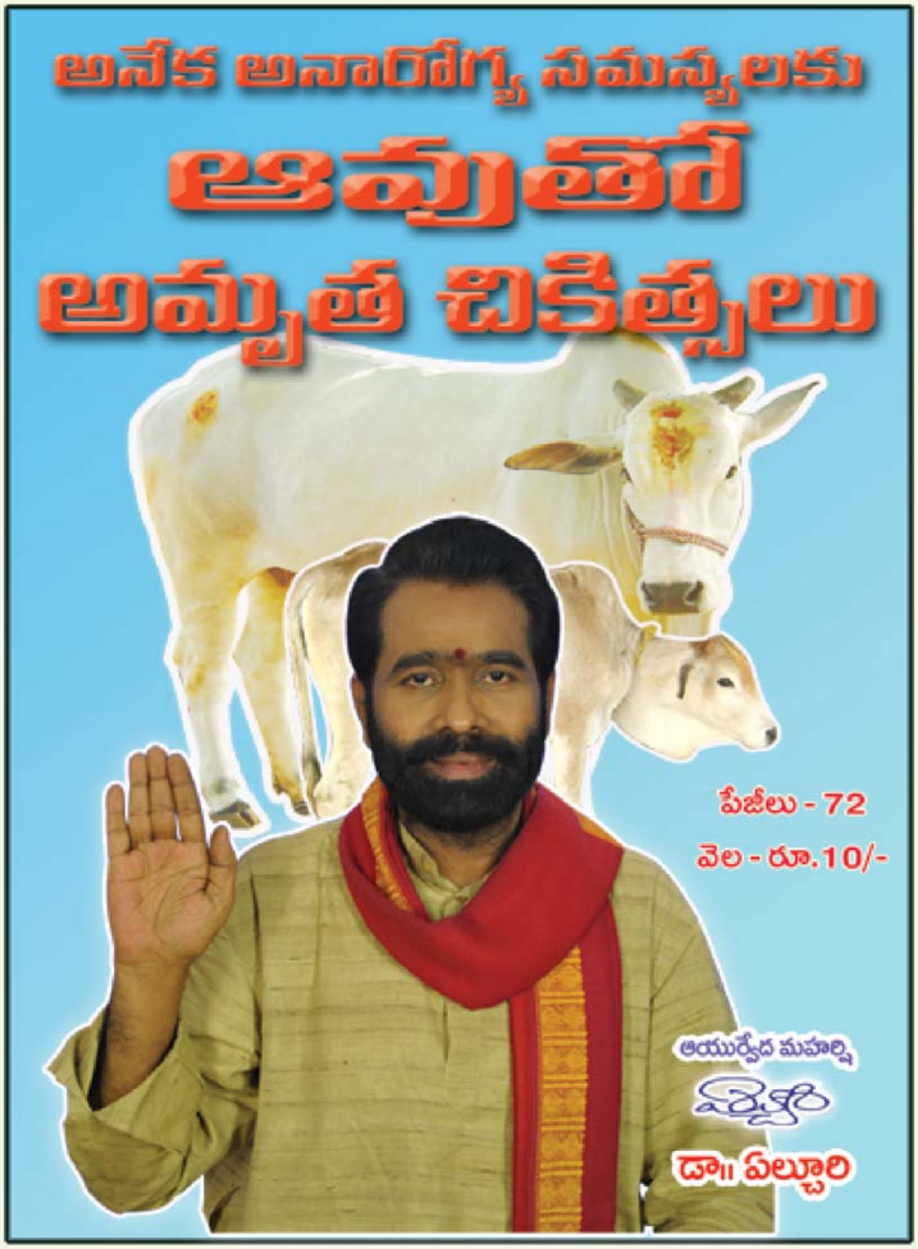


భువనగిరిలో శ్రీ సత్తయ్య ఆధ్వర్యంలో లిటిల్‌ఫ్లవర్‌స్కూల్లో జాతీయజెండా ఎగురవేస్తున్న దృశ్యం

MARCH - 2012
ANDARIKI AYURVEDAM RNI No.66521/97 Postal Registration No.H/HD.876, 2012-2014

ప్రియమైన ఆయుర్వేద కుటుంబ సభ్యులారా ! 108 గోచికిత్సలతో కొత్త పుస్తకం విడుదలైంది. వెంటనే ఈ పుస్తకాన్ని మీ దగ్గర్లోని మన ప్రచారకుల నుండి అందుకోండి.

విశ్వానికి తల్లి గోవు



గోరక్షణే మనరక్షణ

గోపరిరక్షణ, పరిశోధనా కేంద్రం
సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేదపీఠం

ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్ నెం. 5, జవహర్‌కాలని, జూబ్లీహిల్స్, హైద్రాబాద్ - 500033
శాఖ : మాదాపూర్ పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురు వీధిలో, ప్లాట్ నెం. 143, శ్రీ స్వామిఅయ్యప్పసొసైటి, మాదాపూర్, హైద్రాబాద్ - 500081 సెల్ : 9550819215, 8790983698
ప్రతులకు పై చిరునామాలను సంప్రదించండి

ANDARIKI AYURVEDAM, PLOT NO.143, SRI SWAMY AYYAPPA SOCIETY, MADHAPUR, HYD-81
ANDARIKI AYURVEDAM, PLOT NO.17, ROAD NO.5, JAWAHAR COLONY, JUBLIHILLS, HYD-33